સાંકળિયુ.

પ્રકરણ ૧ લું.

પ્રકરણ ૨ જું.

પ્રકરણ ૩ જું.

પ્રકરણ ૪ થું.

પ્રકરણ ૫ મું.

પ્રકરણું ૧૫ મું. નરસીંગ (Nursing)

પ્રકરણું ૧૬ મું.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ ચરીત્રો.

યુરોપની નામાંકિત બાનુઓ.



પ્રકરણ ૧૫ મું. નરસીંગ (Nursing).

પ્રકરણ ૧૬ મું.

ENGLISH VIEWS OF WOMAN

Woman! blest partner of our joys and woes!—Sand
Blessing and blest wherever she goes —Cowper.
Eager to hope, but not less firm to bear —Byron
O! born to smooth distress and lighten care,—Mrs Barbauld
Profound as reason, and as justice dear,—Savage.
Yet suffering vice compels her tear—Crabbe
Meekly to bear with wrong and cheer decay.—Mrs. Hemans
And wipe the mourner's bitter tear away —J. Graham
O woman! woman! thou art formed to bless,—J. Bird.
For woman is all truth and steadfastness,—Chaucer.
Holy, divine, good, amiable, or sweet,—Milton
Each softest, truest virtue there should meet —Johnson
Women were made to give our eyes delight,—Young.
So fond and true, so beautiful and bright.—Patterson
Ye watchful sprites that made e'en man your care,—T. Brown
You are not free because you're more than fair —Etherege
Gay smiles to comfort, April showers to move,—Parnell
The important business of your life is love —Lyttleton
Here woman reigns, the mother, daughter, wife—Montgomery
The loved and cherished idol of my life —Prentice
There is something in their hearts which passes speech —Story
There is a charm no vulgar mind can reach —W Allison
A rosebud set with a little wilful thorn,—Tennyson
Still shall your charms my fondest themes adorn.—Hillhouse.
Sacred by birth and built by hands divine,—Dryden.
Pure and unspotted as th' ermine,—Davenant
Her worth, her warmth of heart let frindship say,—Scott
All my fortunes at thy foot I'll lay —Shakespeare.

—J. Murdoch

સ્ત્રીને માટે અંગ્રેજ કવિઓનો અભિપ્રાય.

હે સ્ત્રી ! તું મરદનાં સુખ દુઃખનો ભાગ્યણ છ !—સડ્ડ.

જ્યાં જ્યાં તું જાય છે ત્યાં ત્યાં તુ સુખી થઇ બીજાને પણ સુખી કરે છે.—કુપર.

અગર જો તું મોટી મોટી આશાઓ બાંધે છે, તોપણ સહનશક્તિમાં તું અચળ છે.—બાઇરન.

ખરે ! તું આફતમાં દિલાસો આપવાને અને મરદની ચિંતા ઓછી કરવાને જન્મી છે;—મીસીસ બારબોલ્ડ.

(તું) બુદ્ધિ જેટલી ઉંડી, અને ન્યાય જેટલી વ્હાલી છે;—સેવેજ.

છતાં દુર્ગુણીના દુઃખથી પણ તને આંસુ આવે છે;—કરેબ.

અપમાન થાય તો તે તું નમ્રતાથી ખમી રહે છે અને આફતમાં આનંદી રહે છે,—મીસીસ હીમન્સ.

અને શોકાતુર મરદનાં આંસુ લુછી નાખે છે.—જે. ગ્રેહમ.

ઓ સ્ત્રી ! ઓ સ્ત્રી ! તું આશીશ સમાન પેદા થઇ છે,—જે. બર્ડ.

કારણ સ્ત્રી માત્ર સચ્ચાઇ, અને દ્રઢતા છે;—ચોસર.

(તું) પવિત્ર, દેવતાઇ, ભલી, મળતાવડી અને માયાળુ છે,—મીલતન.

દરેક કોમળ અને સાચા સદગુણો તારાંમાં મળી આવે છે.—જોનસન.

સ્ત્રીઓને આંખોને આનંદ પમાડવા સરજવામાં આવી છે—યંગ.

(કે જેઓ) કેટલી નાજુક, નિખાલસ, કેટલી સુંદર અને ચકચકીત છે,—પેતરસન.

તમો નેગેહબાન ફિરેસ્તાઓ માણસની રખેવાળી કરો છો.—ટી. બ્રાઉન.

તમે પરતંત્રમાં પડયા છો, કારણ તમે અતિ મધુર છો.—એયરીન.

(તમે) મધુર હાસ્યથી આશાવશ આપેા છેા અને સજ્જ નેત્રોથી દયા ઉત્પન્ન કરા છે,—પારનેલ.

તમારી જીંદગીનું મુખ્ય કામ પ્યારજ છે—લીટલતન

આ એવું રાજ્ય છે માતા, દીકરી યા મદદગાર (તરીકે)—મેાટગેામેરી

મારી જીંદગીને ટકાવી રાખનારી પ્યારી મુર્તિ (સ્ત્રી) છે—પ્રેનતીસ.

તેઓના અંત કરણમાં કાંઇ એવુ છે કે જેનું વર્ણન થવુ અશકય છે,—સ્તારી.

(તારી) મેાહીનીની ખુબી બીનકેળવાયલા માણસને માલમ પડતી નથી—દમરયુ એલીસન

પેાતાની મરજીથી ઉગાડેલી નાની કાંટાવાડીની એક ગેાલાબની કળી (તું) છે,—ટેનીસન

મારા વ્હાલાંના વ્હાલા વિષયોને તારી મેાહિનીએ સદા શણગારેલી—લીન હાઉસ

જન્મવીજ (તું) પવિત્ર અને ભેાળાઇ હાથે ઘડાયલી છે,—ડ્રાઇદન

કમળના જેવી ડાઘવિનાની અને શુદ્ધ છે,—દેવનત

તેણીની લાયકાત, તેણીના અંત કરણની લાગણીઓ વિષે મિત્રતાને બેાલવા દેા,—સ્કોટ.

(જે સાંભળીને) મારૂ સર્વસ્વ તારા પગ આગળ અર્પણ કરીશ—

શેક્ષપિયર.

જે. મરડેાક.

સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરસ્તો.

પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રી.



સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ કેમ થઇ, સ્ત્રીને પરમેશ્વરે શા કારણથી પેદા કીધી હશે અને તેણી કુદરતની બળીહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, તેનું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવાને એક કવિની કલમ પણ કમીની થઇ પડશે, અને તેની કલ્પના શક્તિ થાકી સુસ્ત થઇ જાય ત્યા સુધી દોડાવી હોય તોપણ પુરતો ખ્યાલ આપવાને શક્તિવાન ન થશે. તેણી આ જગતમાં માણસ જાત સાથે શું સંબંધ ધરાવે છે, સ્ત્રી વગર માણસ જાતની કેવી સ્થિતિ હતે તેનો, અને સ્ત્રીની ફરજો શુ છે, સ્ત્રીનુ કાર્ય શું છે અને સદ્‌ગુણો કેવા હોવા જોઇયે અને શુ ઉમેદો રાખવી જોઇયે તે જાણવા માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે બાબતો ઉપર મનન કરવું.

ઓ સ્ત્રી ! પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે તને જે મનશક્તિ આપી છે તેથી વિચાર કર કે આ જગતમાં તારૂં કાર્ય શું છે—તને શા કારણથી પેદા કીધી છે ? તારે તારી ફરજ અદા કરી દુનિયામા શાંતિ અને મધુરતા કેમ જાળવવાની છે ? તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવાના છે ? તારે જ્ઞાનથી માણસ જાતને કેમ જ્ઞાની બનાવવાનું છે અને તારી ચસ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઇજ્જત કેમ ઉત્પન્ન કરવાની છે ? તારા મધુર હસ્તકથી

માનવીનું દુખી અને કટાએલું મન કેમ રીઝવવું અને સ્તુતિ પાત્ર બનાવવાનું છે? તારા ખુરેદથી દ્વેષને નીનોઇ અગ્નિમા કેમ ફેંકી નાખવો, તારા હાથોથી તારા ઘરનો શણગાર અને નેનો તથા મન હરણ કરે એવી કારીગરી કેમ બનાવવી, તારી છાતીમાનું પવીત્ર દુધ તારા બચ્ચાને કેમ આપવું, તારા શરીરમા કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તે ખોરાકથી તારૂં લોહી અને માંસ કેમ તેજ બનાવવું; તારા પગલા જ્યા પડે ત્યા શાંતિ, નેકી અને ગસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો, તારા કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમા કેમ તેજ આપવું, અને કુંવારી જીંદગીમા જ્ઞાન સંપાદન કરી માત પિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારના ઘેરમા શાંતિ, ઇજ્જત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજંદો ઉત્પન કરી તારી ફરજો બજાવી આ દુનિયાની અંદર નામ કેમ અમર રાખી જવું, તે જાણવું હોય તો, આ નીચલા લખાણની ઉપર ઉંડો ગોર કર, અને તારા વિચારો એમા આમેજ કર!

સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિ.

પહેલા સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઇ તે વિષય હાથ ધર્યે. એ બાબત વિષે વિદ્વાનો જુદા જુદા મત ધરાવે છે, પણ તે આપણે જાણીતા મતો લઇશું. ધર્મના સાહિત્ય ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે કીરતારે પહેલા આદમ બાવાને પેદા કીધો અને દુનિયાની સર્વે ચીજોમા એને મન શક્તિ આપી શ્રેષ્ટ બનાવ્યો, પણ કોઇ પણ સાથી વિના અહીં તહીં ફરતો એકલો તે આદમ હતો, ત્યારે ખોદાએ એક સાથી આપવાનો વિચાર કર્યો. એવા સબબથી આદમ બાવાને ભર ઉંઘમા નાખ્યો, તેની એક પાંસળી લીધી અને તેમાથી સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાને સાથી આપ્યો. આદમ બાવા જ્યારે ઉઠયા ત્યારે બોલ્યા, "આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારા માંસનું માંસ છે, અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું" ખોદાએ આદમની પાંસળીમાથીજ સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાના શરીરના બીજા ભાગમાથી નહિ બનાવી તેનું કારણ એ કે તેને આદમનો સાથી બનાવવાનો હતો.

જ્યારે બીજાઓ એમ કહે છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં, (Hermaphrodite) "હરમેફ્રોડાઈટ" હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડ પાન વિદ્યા (Botany)માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં પણ પાછળથી છુટા પડયાં હતાં. જરથોશ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડયું હતું. આવાં જોડ મરદ અને ઓરત હજુ પણ કોઇ કોઇ વખતે જન્મે છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એવાં જોડ માનવી અમેરીકામાં હતાં, અને જ્યારે તેમાંના એકને ખહી રોગ લાગુ પડયો ત્યારે સાથે જોડાયલાં હોવાથી બીજાને પણ તે રોગ લાગુ ન પડે તેટલા માટે ત્યાંના દાકટરે તેઓને વાઢકાપ કરી સહીસલામત છુટાં કીધા હતા.

જાણીતો ફિલસુફ ડારવીન, પોતાની દલીલો (evolution) પ્રગટીકરણના કાયદાથી આપે છે કે માણુસ જાત વાંદરાપરથી ઉતરી આવેલું છે. એપરથી એમ જણાય છે કે સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વાંદરીઓથી થઇ. એ દલીલોની વિરૂદ્ધમાં લખાણો થયાં છે તોપણ કોઇ સ્ત્રી વાંચકને એમ માલમ પડે કે એ દલીલ ખરી છે તો ભલે રાખવી.

એક હિંદુ દંતકથા (legend) પ્રમાણે સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે થઇ હતી:—'ત્વષ્ટ્રા' તે હિંદુ કથાના 'વલકન' દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને માલમ પડયું કે સઘળી પેદા કરવાની ચિજો તેણે માણુસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી: એક પણ નક્કર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો નહિ. આથી કરી 'ત્વષ્ટ્રા' ઘણોજ ગુચવણમાં પડયો અને એકાગ્ર સમાધિમાં પડયો. જ્યારે તેમાંથી જાગૃત થયો ત્યારે તેણે નીચે પ્રમાણે કીધું:—

૧. ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ,
૨. સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ,
૩. હવાની મરોડદાર વિંટળાણ,
૪. ઘાંસના તનખલાંનું નાજુક હાલવું

તથા 'વીલો' (willow) રોપાની નાજુકાઇ.
૫. ફુલનું મખમલી સુંવાળાપણું,
૬. પીછાનું હલકાપણું,

૭. હરણીનું મધુર નજર નાખવુ,
૮. નાચતા કિરણનું રળિયામણાપણું
૯ વાદલાનાં આંસુ,
૧૦. પવનનું અતિ અનિયમિતપણું,
૧૧. સસલાનું બયબીતપણું,
૧૨ મોરની શોભી,
૧૩. હીરાની સખ્તાઇ,
૧૪. વાઘનું ઘાટકીપણું,
૧૫ આતશની ગરમી,
૧૬ બરફની ઠંડક,
૧૭ પોપટનો પટપટારો,
૧૮. કબુતરનું બોલવુ.

તેણે એ સઘળાને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી, અને તેને માણ ભેટ કરી.

આ બધી દલીલોમા સર્વથી ફિલસુફીભરી દલીલ એક સ્ત્રી ન છે, તે મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની (Mrs Francis Swynie) ના છે કે જેણે "The Eternal Motherhood" કરી લખાણ ક છે, જે વાચી કોઈથી સ્ત્રીનું હૈયુ હરખાયા વગર રહેશે નહિ. પણ લખાણ અતિઘણુ ફિલસુફી ભરેલું છે તેથી બીન કેળવાયલી સ્ત્રીને સા પડવુ મુશ્કેલ છે એ લખાણ ધીરજથી અને ધ્યાનથી વાચવુ જો અને તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે.

નારીજાતિ સર્વ ઉત્પત્તિનું મૂળ છે.

પૂર્વે દુનિયાના શરૂકાળમાં જ્યારે પહેલ વેહેલુજ મનુષ્ય જન ત્યારે એક ખુબસુરત ફિરેશ્તાએ તેને, એક બાળકની કલ્પના શક્તિ આવે તેવો સુખી સંસાર દેખાડયો, બાળક તેને વળગી રહ્યુ, કારણ બાળક અને ફિરેસ્તા વચ્ચે બહુ પ્યાર હતો જ્યારે તે મોટુ થતું ગ જોરમા વધતુ ગયુ અને એક છોકરાની રમત ગમતો મુકી એકાએ આગળ ચાલવા માડયું, ત્યારે તે ફિરેસ્તાએ તેને કહ્યુ કે, "હુ ૮ જીવન છુ અને જ્યાં સુધી તુ મરણ પામશે નહિ ત્યાં સુધી મને પ જોઇ શકીશ નહિ," એમ કહી તે ત્યાથી ચાલી ગઈ.

તે વખતે તેને હસવું આવ્યું કારણ કે તે દુનિયામા હતો, જુવાન થયો, અધેર થયો અને ઘરડો થયો, તોપણ જીવનની શે કરતા તે તેને ફરી પાછી કયાએ પણ મળી નહિ.

જ્યારે ઘડપણની કંટાળા ભરી ઉમર પસાર કરી અને ગઈ ગુજરી સંભારવા માંડયું ત્યારે નિરાશીથી તેણે પુકારી કહ્યું કે, "હું જીવતો મુઆ જેવો છું. આ કરતાં મોત આવે તો વધારે સારું?"

તેથી તે એકલો ધ્રુજતો ધ્રુજતો મોતને મળવા આવ્યો અને તેને ભેટા ભેટ થઈ ગયો, પણ તેને માલમ પડયું કે તેણી તેના જીવનનો ફિરસ્તોજ હતી, જેનાથી તે ઘણા વખતથી જુદો પડયો હતો. તે પોતે બાળક રૂપે થઇ રહેલો અને તેને હાથથી પકડી રાખીને અમર તત્વને ઓળખવાનો રસ્તો જાણ્યો. આ સઘળું વૃતાંત એક કલ્પિત વિચાર છે અને જેના જ્ઞાનની નજર ઇશ્વરની કૃપાથી ખોલેલી છે તેજ તે સમજી શકશે

ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પૂર્વનો જ્ઞાનનો ભંડોલ પશ્ચિમમાં જતો હતો, અને તે શું પયગામ હતો? "પુરાતન ઉમદા યકીનમાં ખુબસુરતીનુ ખુરેહ અને પવિત્રતા ઝગજગી રહે છે. તે ખુબસુરતી અને પવિત્રતાનો સબંધ એક **માતા અને પુત્રનો છે.** સ્વર્ગની સુંદરી સર્વ કાળ પોતાના અજન્મેલા (મરદના સબંધ વગરના) પુત્રને પોતાના હાથમાંજ રાખે છે. પુરાતન મત પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વમાંથી નરજાતિ તત્વ પેદા થયુ છે. અને તેનો જન્મ ગર્ભમાં રહ્યા વિનાજ નારીજાતિ તત્વનાં ખુદ પેદા કરવાનાં તત્વથી થાય છે. માતા પછી બાપની ઉત્પત્તિ છે, અને આખું વિશ્વ નારીજાતિ તત્વમાંથી બહાર આવ્યું છે, જેમાં તે ઇશ્વરેચ્છા, દેવતાઇ ડહાપણ અથવા વાચા રૂપે છુપાયલું હતું. હિંદુ તત્વ વિદ્યા પ્રમાણે શરૂઆતમાં બાપની પહેલાં માતાની ઉત્પત્તિ થઈ ત્યારે તે અગ્નીની જ્વાળા, તે વિશ્વનું અંધકાર મટાડનારી માતાના **માત્ર અવ્યક્તમાં સંસાર થયો.** •

ઇજીપસ્યન લોકોની ખુરખાવાળી આઇસીસ દેવીના દેવળપર એવો લેખ હતો કે "જે સઘળું હૈયાતી ભોગવે છે તે હું છું, જે સઘળું હસ્તીમાં હતું તે હું છું, જે સઘળું હવે પછી હસ્તી ધરાવશે તે હું છું."

પ્રથમ વાચા (Logos) પ્રગટ થઈ ત્યારે તે સ્ત્રી રૂપે હતી. દેવતાએ બાપનો દાવો ધરાવ્યા પહેલાં તે સર્વ માતાના પુત્રો હતા

અને ચીના લેાકેા " ક્વાનઇન " એટલે દયાની દેવી અથવા વ્યક્ત વાચા કહે છે, જે પ્રકૃતિના સાત તત્ત્વેાની જનુની (માતા) છે.

હિબ્રુ મતમા એમ કહ્યુ છે કે—આરંભથીજ, એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ ત્યારથીજ " ૯ ડહાપણ (Sephira) નાશ ન પામે તેવા તત્ત્વમાથી પ્રગટ થયની છઉં." ગુપ્ત અને સર્વોપરી " શેકીના " (Shekinah) નરજાતિ તત્વમા પ્રગટ થઇ છે અને " જ્યુડાઇઝમ " ની બેઉ જાતિ ધરાવનારી દેવી લેખાય છે

નૅાસ્ટિક લેાકેામા ત્રિમૂર્તિમાના પવિત્રાથી આત્માને સર્વની પેદા કરનાર નારી જાતિ તરીકે લેખ્યેા છે

મીનેાઇ ઋષિના બ્રાથી કાઇસ્ટે કહ્યુ હતું કે " મારી માતા મીનેાઇ આત્માએ મને પાલ્યેા.' આ પ્રમાણે આપણે જોઇએ છીએ કે માનવ જાતિએ પેાતાના બચપણમાં કાઇખી વિચારેાથી દેારવાયલા મગજ વગર સત્યતા શેાધના નારી જાતિ સર્વ પેદાશમા શ્રેષ્ટ સ્વીકારેલી છે " પ્રાચીન કાળનું તત્વજ્ઞાન શકિત નારી જાતી તત્વનું હતુ અને પેહેલા પુરૂષના સબંધથી તે મહાન, સુંદર અને સત્ય ગણાતું હતું," એમ પ્રેાફેસર બેજરગાર્ડ કહે છે. માનવીના બચપણથીજ પૂર્વ તરફનેા ઝુકાવ તેવેાજ હતેા, એ સ્વભાવીક અને સરળ વિચાર પશ્ચિમમા પ્રવર્ત્યો અને આજે તે સર્વ જનુની (માતા)ની પુત્રિ પશ્ચિમ જમાનાનુ બળ સચી, હાલની શેાધ અને હાલનું ડહાપણથી જોરાવર બની, જગતનુ પુરાણું અને સર્વોત્તમ સત્યને ટેકો આપી, સ્વયાતાને પગંજે અનુસરે છે.

પુરાના કાળની અથવા હાલના સમયની કેાઇ પણ રચના—પછી તે રચના ધર્મ સબંધી, ફિલસુફી સબંધી અથવા તેા દુન્યવી ખ્યાલેાથી ભરી હેાય તે—ઉપર આપણે નજર નાખશુ તેા આપણને હમેશ માલમ પડશે કે તેમા સર્વને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શક્તિ, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હંમેશા માલમ પડશે આ મહાન શક્તિ અગાઉ નારી જાતિ તરીકે ગણાતી હતી, પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમા આત્મ શક્તિનુ તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સ્વતંત્ર નાબુદ થઇ જવાથી એ મહાન શક્તિને આપણે ખેાટી રીતે નરજાતિ તરીકે માન્યે છિયે કુદરતના અજબ અને ભેદ-

ભર્યા નિયમોના ઉંડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજ શક્તિ આગળથી આવેલ મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુઇમાં ઐકયતા (one in duality) નો તફાવત દૂર કરવોજ જોઇયે છે. ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ શક્તિથી જાતિની ઐકયતાનો ગુંચવનભર્યા સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિછે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિકરણનાં ઘણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નરજાતિ ખરેખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશગીને હદવાળા વખ્તમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકની રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપવૃદ્ધિને જન્મ આપે છે. સર્વ જંતુની (માતા) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નર જાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ (નારી જાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઇ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને શક્ષમમાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાલ્યત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થવાન બનાવેછે. જેટલા પ્રમાણમાં એ મહાન શક્તિનો કાબુ ચોકસ ચીજ ઉપર ઓછો એટલા પ્રમાણમાં તે ચીજનું દુઃખ તથા કંગાળયત જાસ્તી. ત્યારે આપણને માલમ પડે છે કે કુલ મનુષ્ય જાતને આ દુન્યામાં એક મોટું યુદ્ધ મચાવવું છે અને તેનો છેડો બેમાંથી એક આવે છે—તે મીનોઇ પદાર્થમાંથી જડ પદાર્થમાં નીચે પડે છે અથવા તો પદાર્થમાંથી આગળ વધી પોતાના પહેલાં મૂળમાં મળી જાય છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી-જેવી કે કુદરત-તરફ નજર કર્યાથી સાબેત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે **નારી જાતિનું** તત્વ શ્રેષ્ટ છે, નર જાતિ, તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારી જાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે.

ઉપર કહ્યા મુજબ પ્રગટીકરણની તવારીખ એ મીનોઇ શક્તિનું પ્રકૃ; તેમાં પ્રગટ થતુ છે. સૃષ્ટિના આત્માનુ હળવે હળવે જીવ અને નિરજીવ પદાર્થમાથી સંપૂર્ણતાએ પહોચવાનું છે. કુદરતમા દરેક ચિજ જીવન શક્તિ ધરાવે છે “ પથ્થરને ઉપાડો તેમા પણ હુ’ મળીશ, લાકડાને ફાડો તેમા પણ હુ છુ. નવી ઘાટની, નવી રચનાની સરજતો સદાકાળ બદલાવતો, વ્યાપક તત્વ હુ છુ.”

“ નાની શરૂઆતમાથી મોટી ચીજ થાય છે ” જીંદગીની શરૂઆત એકજ નાના પરમાણુથી થાય છે, જેમા જાત જાતના ફેરફારો થાય છે, અને એ ફેરફારો થવાનું મુખ્ય કારણ એક ચોક્કસ હદે આવી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢવાનું છે. ત્યારે આટલુ તો સિદ્ધ છે કે આ બે જીવન શક્તિઓ કુદરતના કાયદાને અનુસરતી છે અને એમ ન હોય તો સવળુ સારી સ્થિતિમા રહે નહિ. પ્રથમ પરમાણુની (molecules)ની પેદા કરવાની શક્તિનું પરિણામ સુખ છે, ત્યારે નાશ કરવાની શક્તિથી દુ ખ નિપજે છે. સુખ સ્વભાવેજ કાંઇ પણ બનાવે છે, મજબુત કરે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિનુ કારણ બને છે. દુ ખ એની વિરૂદ્ધનુ તત્વ છે સવળાનુ નાશ કરનાર છે, કુદરતના બ ધારણનો સાર દુ ખ ઉપર સુખની જીતનો થને નાશ કરનાર દેવ શિવ પોતેજ નાશ પામશે.

હવે શાસ્ત્રકારો પેદા કરનારી શક્તિ (anabolic element) નારી જાતિ છે એમ કહે છે, જ્યારે નર જાતિને નાશ કરનારી (katabolic) શક્તિ તરીકે બહાન રાખે છે અને એ રીતે સૃષ્ટિ પાળનહાર અને નાશ-કારક શક્તિઓની હમેશગીની લડતનુ કારણ છે.

નારી જાતિ તત્વને સર્વજનની (મૂળમાતા)ની છોકરી શ્રેષ્ટ હતી અને ખુદ પેદાશ-શક્તિથી નર જાતિ તત્વનુ નાશ પામવુ અનાવતી હતી નારી જાતિ નકામુ થતુ તેને ઉપયોગી બનાવતી અને જે મૂળ પદાર્થ ઉપયોગ કરવા જાસ્તી થતો તેને પોતાનુ બીજુ સ્વરૂપ બનાવતી-પોતાના જેવુજ પોતે પેદા કરવુ-એજ રીતે ચાલુ રહી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢે છે પ્રગટીકરણની શરૂઆતમા કાંઇ બીજા તત્વની કુદરતને અગત્યતા જણાઇ કે જેથી કરી પેદા કરનારી શક્તિનુ પોષણ થાય.

જીવન શક્તિની તવારીખના કોઇ અમુક સમયે નકામો પદાર્થ મૂળ પદાર્થમા આમેજ નહિ થતાં માત્ પરમાણુથી છુટો પડયો અને પેદા કરનારી શક્તિઓના અભાવથી નાશ પામ્યો. ઉપર વર્ણવેલી પ્રક્રિયાથી એ અસંપૂર્ણ પરમાણુ સુસ્ત થયા પછી ચંચળ થઇ પેદા કરનાર પ્રમાણુમાં ભેળાઇ ગયુ અને ફરી હસ્તીમાં આવ્યું. સ્વતંત્ર જીવન અશક્ય હોવાથી નર જાતિ પરમાણુના પ્રમાણથી સ્ત્રી જાતિ પરમાણુ વધારે ફળદ્રુપ બન્યા.

તેથી નર જાતિ તત્વ કુદરતની પેદા કરવાની શક્તિની પેહેલી નિષ્ફ-લતા હતી. નર જાતિ પહેલી જીવન-શક્તિ નારી જાતિથી છુટો પડેલો તત્વ છે, અને નારી જાતિપરજ આધાર રાખે છે, નર જાતિ અવ્યયને કુદરતી પેદા કરનારી શક્તિ વગરનો, બેચેન ફેરફાર થતો અને કુદરતે તેને કાઇ ચોક્કસ કામ સોપ્યા વગરનો છે, જ્યારે નારી જાતિના અવ્યયપર પેદા કરવાની અને પાળન કરવાની જોખમદારી નાખી છે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વિની હવા સુધરે છે, તદરૈસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે, તેજ પ્રમાણે **નારી** જાતિ તત્વ એ કુદરતનુ માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નર જાતિની લોહચુમ્બીક શક્તિ નારી જાતિની પેદા કરનારી વિજળીક આત્મીક શક્તિમા ફેરવી નાખે છે.

ત્યારે જો આપણે સૃષ્ટિનો મૂળ ભેદ દરેક તત્વનો એક હદવેર આનંદી સંપૂર્ણ થવાનો જાણ્યે, તો આપણને માલમ પડશે કે તે ધોરણ ઉપર આવવાને કુદરતમાં **નારી** જાતિ તત્વને બે રીતે કાર્ય કરવું પડે છે. (૧) જે કાઇ નકામુ અને નુકસાનકારક હોય છે તેને રદ કરવી, (૨) વિધવિધતા વિચિત્રતાને એક આત્મામા સમાવવી. એક ચીજની સંપૂર્ણતા તેની આજુબાજુ સાથે આનંદથી રહેવામાં સમાયની છે, અને હાલ તે સ્થિતિએ સહુથી નાના જીવ જતુઓ પોહોચ્યા છે. પહેલા 'એમીબા' (Amœba) ના જંતુ છે જે **જાતી** વગરના છે અને પોતામા પોતાના જેવા વિધવિધ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે આવી રીતે આ નાના જતુ હમેશની જીદગી ભોગવે છે અને જેમા **નર** જાતિ **મુદ્દલ હોતી નથી.**

એથી વધારે અજબ ધરાવનાર જંતુ (Aphides), એક જાતના કીડા, જેમાં જ્યારે ખોરાક બહુજ થઈ જાય છે ત્યારે તેઓથી વંશના વંશ સુધી નારી જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે પણ જ્યારે પોષણ કરવાની શક્તિ ઓછી જાય છે ત્યારે નર જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યાંસુધી અજબ આજુબાજુ શાખે આનંદથી રહે છે ત્યાંસુધી નર જાતિ તત્વ ઉત્પન્ન થતો નથી. જો આપણે આપણું અવલોકન મધમાખી અને કીડીઓ કે જેઓ બહુ ઉપયોગી, મહેનતુ અને સંસારી છે, તેઓની જીવનશક્તિમાં આગળ ચલાવીએ, તો આપણને અજાયબી લાગશે કે તેઓમાં તો નારી જાતિજ ઉપરી હોદ્દો ભોગવે છે, અને મધમાખીમાં તો નર જાતિ તત્વ (જે નાશ કરવાનો તત્વ છે) તેનો નાશ, નર જાતિ (Drones) નો દરેક વર્ષનો નાશમાં સમાયલો છે, જે "નર જાતિની માતા હોય છે પણ બાપ હોતો નથી"

કીડીઓ જેઓ કરકસરથી સંસાર ચલાવે છે એટલે સર્વે પોત પોતાની સંપૂર્ણતા મેળવવાને બદલે, આખી કોમની મદદમાં લાભ સમજે છે, તેઓમાં પણ એમજ દેખાવ જણાય છે તેઓના દરમાં રાણી–માતાજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ હોય છે, કામકાજ કરનાર જેઓ જન્મ આપી શકતા ન હોય તેવી નારી જાતિ હોય છે, અને નર જાતિ તો ફક્ત નારી જાતિનાં સંબંધનેજ ખાતર ટુંક જીંદગી ભોગવી નારી જાતિના રાજ્યમાંથી રદ બાતલ થાય છે.

આ કીડીઓના જેવી ઝાડની કીડીઓ (Termites) પોતાના મહેલમાં ફક્ત એકજ ઉમરે પુગેલા નરને દાખલ કરે છે, અને નાના નરો ઉનાળો ખલાસ થતાં મરણ પામે છે, જ્યારે વસ્તી વધારી ન શકે તેવી નારી જાતિ કામકાજ કરી રહે છે.

આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે નાના જીવજંતુમાં જે આપણે નારી જાતીની એકતાઈ વિષે કલ્પના કીધી છે, તે કલ્પનાની લગભગ સંપૂર્ણતાએ પહોચી છે અને આદમ એ સંપૂર્ણતાએ પહોચવાની કોશેશ કરે છે. જ્યાં પણ જોશો ત્યાં નર જાતિનું તત્વ અતિ ઓછી

સંખ્યામાં માલમ પડશે અને એ જાતિની શારીરિક રચના પણ ખાત્રીપૂર્વક રીતે ઉતરતી પંક્તિની અને શક્તિ વગરની થતી નજરે પડશે.

દરેક જાતની માછલીઓમાં પણ નારી જાતિ મોટી સંખ્યામાં લાંબી જીંદગી ગુજારવામાં અને પ્રબળતામાં જાણીતી હોય છે અને તેઓની પાળન કરવાની શક્તિ જગપ્રસિદ્ધ છે.

પક્ષીઓમાં પણ શ્રેષ્ટ કામો માદાપરજ આધાર રાખે છે: નારી જાતિને માંચે માળો બાંધવાનું, ઇંડાં સેવવાનું અને ધીરજ અને ઉત્સાહથી બચ્ચાંઓને ખોરાક પુરૂં પાડવાનું કામ આવી પડે છે. પક્ષીઓનો **રાજા તો ખરી રીતે નારી જાતિજ** છે, કારણ કે ગરૂડ (eagle) ની માદા નર જાતિ કરતાં કદે મોટી, જોરે બળવાન અને સ્વભાવે વિકાળ હોય છે. હવે દુધ આપતાં પ્રાણીઓ (mammals), કે જેઓમાં મનુષ્યનું તત્વ છેલ્લું આમેજ થયું છે, તેઓની તપાસ કરતાં માલમ પડશે કે ત્યાં પણ સર્વે રીતે નારી જાતિ રાજ્ય ભોગવે છે. સામાજિક શાસ્ત્ર (sociology) આપણી સનમુખ ના પાડી શકાય તેવાં સિદ્ધાંતો રજુ કરે છે અને તેઓ ઉપરથી **વિનાશક** માલમ પડે છે કે મોટાં મોટાં કાર્યો અને સંસાર સુધારાના જન્મને માટે પણ નારી જાતિ તેના કર્તા તરીકે મગરૂર થઇ શકે. એક નામીચા અમેરીકન લેખકનાં મત પ્રમાણે, "પોતાના કઠણ કામો બજાવી સ્ત્રી તત્વ પાળનહાર શક્તિથી નર જાતિ ઉપર સદાકાળની સરસાઈ ભોગવે છે તે અભિપ્રાય પાછળા જમાનાનો ઇતિહાસ ખાત્રીપુર્વક રીતે સાબેત કરી આપે છે." મનુષ્ય જાતિનો કોઇ બિનઅભ્યાસી પણ કહી શકશે કે જોકે થોડો સમય નર જાતિ નારી જાતિના સ્વાભાવિક હકો ઉપર અણઘટતી રીતે ત્રાપ મારશે અને મારે છે, તોપણ આયદે નારી જાતિનીજ ફતેહ અને પ્રબળ બેશક માલમ પડશે. હું થોડો સમય કહું છું કારણ કે થોડાં હજાર વર્ષ ચર્યાંજ નર જાતિ સરસાઇ ભોગવે છે; પણ જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસ અને ઉત્પત્તિના પુરાતન વખતનો વિચાર કર્યે છીયે ત્યારે આપણને અચુક રીતે માલમ પડે છે કે એ હજારો વર્ષ તો તે વખત સાથ સરખાવતાં એક પળ મિસાલે છે. એમ થવામાં મનુષ્ય જાતિએ

કુદરતનો કાનુન તોડ્યો છે અને નારી જાતિના હક ઉપરની એ ત્રાપને ભવિષ્યનો જમાનો એક અપશુકનભર્યા સ્વપ્ના તરીકે પિછાણશે, અને મનુષ્ય જાતિના હાલના તેમજ પ્રાચીનકાળના ઇતિહાસમાં એક શોકજનક ભૂલ તરીકે લેખશે. હવે નારી જાતિનું સ્વરાજ્ય નર જાતિના તત્વનાં નાશ પામવાથી નહિ પણ વિવિધતાને એકયતામાં જોડી નાખ્યાથી થશે. એ રીતે ખ્યાલ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે "આદમ, પેહલો મનુષ્ય, એક સ્ત્રી હતો." એ બેદી વાક્યમાં સચ્ચાઇ છે. સેંટ પૉલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકો આપે છે: "માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઇ ઉત્પન્ન કરનાર છે."

"સંપૂર્ણતા પામેલી સ્ત્રી આ પૃથ્વિપરની ઉમદામાં ઉમદા ચીજ છે," એ વાક્યપરથી માલમ પડે છે કે તેણી કદીપણ પોતાના બાળકને હલકી પાયરીપર ત્યાગ કરી શકેજ નહિ. કુદરતના કાનુનો તપાસતાં માલમ પડે છે કે કુદરતની મોટામાં મોટી ઉમેદ એજ છે કે નરજાતિ તત્વને મરણ અને નાશથી રફતે રફતે નાબુદ કરી, આવદે તેને જે શ્રષ્ટાઇની ટોંચે નારી જાતિ ચઢી છે તે ટોંચે લાવવું. શરૂઆતમાં નરજાતિ એક અસંપૂર્ણ પ્રમાણ તરીકે છુટી પડેલી છંદગી ગુજારી, પછી નારી જાતિની આસપાસ રહી પોતાનું પોષણ કરે અને થોડા વખતના આશક બને છે; એમ પાયરી દર પાયરી ચઢતાં, અવ્યય અખત્યાર કરી સેવટે સ્ત્રીનો પુત્ર તરીકે રહે છે. આ પુત્ર પોતાની શારીરિક અને આત્મીક શક્તિની જે માતાએ તેને જન્મ આપ્યો તે માતાને ગોલામડી બનાવી અને તુચ્છકારી નાખી છે.

જાતિ ભેદ જો તેના બહોળા અર્થમાં સમજ્યે તો કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના કેરફારોમાં એક સરખો જણાઇ આવે છે! સ્ત્રી જાતિ જેવા ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિપર રહે છે. તેણીની નેમો હમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વથી શ્રેષ્ટ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ

ાસર કરી શકતા નથી તે ચીજને

માત્ર પોતાની મુક્તિ પોતાનાંજ

કરે છે.

આ પ્રમાણે ઇતિહાસિક સમય પહેલાંના લેાકેામાં સમાજિક સંસ્થાની શરૂઆતમાં, જ્યારે સર્વે ઠેકાણે માતાના રાજની સત્તા હતી અને લેાકેામાં એકજ બાયડી કરવાનેા રીવાજ હતેા, ત્યારે મનુષ્ય જીવન શાંતિદાયક અને જ્ઞાનના વધારાતુ હતું. લેાકેા ખેતી કરતાં અને ઢેાર પાળતાં. 'ચાલે તેનું જોર' એવેા તે સમયનેા ખ્યાલ પણ ન હતેા. નરજાતિ તે નારી જાતિના રાજ્યમાં શાંતિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં, હુન્નર ઉદ્યેાગ, શાસ્ત્રેા અને ધર્મ દરેક મનુષ્ય જાતને ઉત્તમ ફાયદેા કરતાં હતાં.

Prof. Sparr ના કહેવા પ્રમાણે "દુનિયામાં ત્યાર પછી દુર્ગુણેા ઉત્પન્ન થયા. જે માણસેા જાનવરેાને મારવામાં લુચ્ચાઇ વાપરતા, તેઓએ પેાતાનાં માણસ જાતને મારી નાખવાનાં હથ્યાર અને એાજારેા શેાધ્યાં. સ્ત્રીએા એ વખ્તે ચુલા આગળ બેસી ઘરનું કામ કરતી, વાંસની ટેાપલી બનાવતી, ખેતી કરતી, વાસણુ બનાવતી, કપડાં વનતી, જાનવરેા પાળતી ટુંકમાં દરેક શાંતિ પાંથરે તેવા હુન્નરેા શેાધતી." એલીક રેકલુસ (Elic Reclus) પ્રમાણે "મનુષ્યનેા હાલનેા દરજ્જો સ્ત્રીઓને આભારી છે."

આ રીતે જ્યાં સુધી માણસેા એ સરસાઇ ભેાગવે તે અગાઉ સર્વે માતાના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ સરદારી ભેાગવતી હતી. અને પ્યાર એ જગતની સેવટની નેમ છે, તેથી જો તેઓ જબરદસ્તીથી તેઓના હકેાપર લુટફાટ ચલાવી છીનવી લેવાના કરતાં તેઓની સરદારી હેઠળ રહ્યા હતે તેા વધારે સુખી અને વધારે ઉંચે દરજ્જે ચઢતે.

પુરાના ઇરાનમાં જરથેાસ્તી ધર્મમાં નેકી (સ્પેન્તમેન્યુસ) અને બદી (અંગરેમેન્યુસ)ની જે લડત જણાવી છે તે પણ ઉપલીજ દલીલને ટેકેા આપે છે.

ઇતિહાસ પણ દુઃખદાયક રીતે જણાવે છે કે જ્યારે નારી જાતિનું રાજ્ય રફતે રફતે છીનવી લેવામાં આવ્યું અને નર જાતિને તાબે આવ્યું ત્યારેજ જુલમ અને લુટફાટ શરૂ થયાં.

એબીલેાન, ગ્રીસ (યુનાની) અને રેામની તવારીખપરથી માલમ પડે છે કે ત્યાં પણ જ્યારે સ્ત્રી જાતિના હકેા છીનવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે

મરદોના રાજ્યમાં તે દેશોની પડતી થઇ. જમાના સુધી જ્યારે જુલમગાર મરદના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ દરેક રીતે નબળી પડતી ગઇ, તેઓની કુદરતી ઉમદા બક્ષેશો ઓછી થતી ગઇ, પેદા કરવાની શક્તિ ઓછી થઇ અને શરીરે નબળી પડી ગઈ; આ સઘળો જુલમ વિરજથી ખમ્યો, પણ હવે પશ્ચિમ ભણીના લોકોમાં પોતાની ચંચલ્યાત અને પેદા કરવાની શક્તિથી તેઓને પોતાના તાબામાં લે છે અને સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠઇ પાછી પ્રકાશી નિકળે છે. એક અમેરિકન લેખકના કહેવા મુજબ **"ખરો સુધારો ત્યારે થશે કે સર્વ બહાદુર પુરૂષોમાં સ્ત્રીના ગુણો આવશે."**

સ્ત્રી જ્યારથી મરદના નાશ કરનાર રાજ્યમાં આવી છે ત્યારથી. તેઓને બહુ કષ્ટ ખમવું પડે છે. તે છતાં તેઓ મરદના નાશ કરનારા ગુણોને ધીમે ધીમે સુધારેછે અને જીંદગીની ખરી નેમો આગળ લઈ જવાની કોશેશ કરે છે. આપરથી આપણને જણાશે કે ક્રાઇસ્ટે (Christ) કેવી ફિલસુફી ભરેલી રીતે જાહેર કીધું છે કે "જ્યાં સુધી માણસ પોતે નવો જન્મ લેશે નહિ (દુર્ગુણો કાઢી નાખશે) ત્યાં સુધી ખુદાનું રાજ્ય જોઇ શકશે નહિ." આત્માની સર્વથી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવવાને મરદના જાતિગુણોમાં તદન ફેરફાર થવો જોઇયે, સઘળા હલકા પ્રકારના ગુણો નિકળી જવા જોઇયે.

જ્યાં સુધારો ઘણો આગળ વધ્યો છે ત્યાં જો આપણે જોઇશું તો મરદોએ સ્ત્રીઓના સદગુણો અખત્યાર કીધા છે, અને જ્યારે માણસ જાત ઉદ્યોગની ટોંચે ચઢશે, કે જે કીડી અને મધમાખીના સંસારની આગાહી આપે છે, ત્યારે ઉપલા સદગુણો વધુ પ્રગટી નિકળશે, ત્યારે માણસ જાતના વિચારો અને નેમો શાંતિદાયક નિવડશે, સ્ત્રીઓના ગુણો મરદપર સરસાઇ ભોગવશે, અને માણસ જાતના વિચાર આચાર ઉંચા તબક્કાપર જઇ જુદુંજ રૂપ ધારણ કરશે.

જે સઘળા ફેરફારોમાં આપણે અગાઉથી જોઇયે છિયે તેમાં વળી કેળવણીમાં પણ તદન ફેરફાર જોઇશું. છોકરા અને છોકરીઓની કેળવણી એકજ ધોરણપર રહે છે, અને ચાલ ચલણની સંપૂર્ણતા માટે સ્ત્રીઓના સદગુણોનું પોષણ, કહેવાતા મરદના ગુણો, તેઓના જાનવરી દુર્ગુણોથી વેગળા માલમ પડશે. નાના બચ્ચાંની રમત ગમત તપાસતાં માલમ પડે છે

કે છોકરા અને છોકરીની રમતોમાં માણસ જાતના બે મુખ્ય ગુણો કેવા માલમ પડે છેઃ એક છોકરી પોતાની ડૉલ અથવા ઢીંગલી સાથે રમશે, જ્યારે છોકરો ઢોલ ભાંગશે; છોકરીઓ બિલાડીના બચ્ચાંને પસવારશે, જ્યારે છોકરાઓ માખીના પગ તોડશે; આ દાખલાઓમાં મરદની નાશ કરનાર શક્તિ અને સ્ત્રીઓની પેદા કરવાની, પોષણ કરવાની શક્તિ ખુલ્લી માલમ પડે છે. પણ અત્રે જણાવવું જોઇયે કે બન્ને (નર અને નારી)ની સેવટ્ન્ટ નેમ એકજ છે અને એકજ તરફ વળાણ લેવાની છે. કુદરતમાં એક ચીજને, સંપૂર્ણ બનાવવાને બે ઉલટી શક્તિઓની જરૂર છે એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે; પણ એ બે શક્તિઓ એકજ છે, એમ જાણવું જોઇયે. પણ આખરે પરોઢયું પડયું છે જેથી એક વધારે સુંદર અને નેક દાહાડાની રોશનીથી દુનિયા આશકારા થશે. "મનુષ્યમાં દેવતાઇ ચશમો ખોલી છે," જેથી એકજ ચીજના જુદા જુદા ભાગો બન્યા છે અને તે એકમાં સેવટે સઘળા આમેજ થશે એવો ભાસ થાય છે; આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતનું ખરૂં પ્રગટીકરણ શરૂ થશે અને મીનોઇ શક્તિ, શારીરિક અને આત્મીક ઉંચ પ્રમાણમાં ખીલી નિકળશે, ત્યારેજ પેદા કરવાની શક્તિ સંપૂર્ણતાએ પ્હોંચશે, સામાન્ય લાભમાં શાંતિ રાજ્ય ચલાવશે અને કાયદા પ્યારના થશે, જે પોતાનો લાભ તપાસશે નહિ અને કાંઇ પણ ખોટું કરશે નહિ.

ટુંકમાં બોલ્યે તો પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમ બન્નેને માટે એકજ જવાબ આપી શકાય છે, એકજ કૃપાળુ દેવતા મનુષ્યના મરણ પામેલા ઉંચા વિચારોના વેરાન જંગળમાં ભમે છે, અને તેમનાં મન ઉપર સત્યને ઠસાવીને જમાનાઓની આશા અને ઉમેદો સર્વે એકજ ચૈતન્યમાં એકઠી કરે છે, જે ચૈતન્ય, એ દુનિયામાંથી લાંબા વખતનો ગુમ થયલો આત્મા, પોતાના ફરઝંદને પાછાં મીનોઇ બનાવવાને અને હમેશગીની નેકી તરફ અને એકજ દેવતાઇ સંપૂર્ણતા તરફ રાહબરી કરવાને લાંબા કાળથી રાહ જોતો ઉભો છે.

આ લખાણપરથી સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તમામ જગતમાં સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઇ કેવી ફિલસુફીથી દર્શાવી છે? સ્ત્રી શાંતિનો પ્રસાર કરનાર અને નેકીને જન્મ આપનાર તથા ટકવી રાખનાર ફિરેસ્તો છે, તે ઉપલાં લખાણ ઉપરથી તુરત માલમ પડે છે.

સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ.

હવે આપણે સ્ત્રીને શું કામ પેદા કીધી હશે અને સ્ત્રી જેવું કાંઈ ન હતે તો માણસની સ્થિતિ કેવી હતે તે વિષય ઉપર વિચાર કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે એક (Negative) "નૅગેટીવ" અને બીજી (Positive) "પૉઝીટીવ" અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે તેજ છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર નિશાનીથી આરાસ્તા કરે છે, તેમજ સ્ત્રી ને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલિહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. પણ વિજળીમાનો એકજ પ્રવાહ જેવો કે "પૉઝીટીવ" સાથે "પૉઝીટીવ" મળે તો કાઇ વિજળીનું કાર્ય થતું નથી, અને એકજ જાતના પ્રવાહમાં આકર્ષણ હોતું નથી પણ ઉલટુ વિકર્ષણ પેદા થાય છે. જ્યારે "નૅગેટીવ" અને "પૉઝીટીવ" બે જુદીજ જાતની વિજળીના પ્રવાહો સાથે મળે છે ત્યારે અને ત્યારેજ, ઝકઝકતી વિજળીની રોશનીથી અંધકાર દૂર થઈ જાય છે; તેમજ જો બધે દુનિયામા નર જાતિ હતે તો દુનિયાના રાહધાટમા બધી રીતનો અંધકાર રહેતે અને ઉત્તમમા ઉત્તમ સુખ, ઉત્તમમાં ઉત્તમ આનંદ, ઉત્તમમા ઉત્તમ સદ્ગુણો અને પ્યાર, માણસ જાતમા રહેતેજ નહિ.

સ્ત્રી જાતિ કોમળ છે, નાજુક છે, અને નાજુક સદ્ગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદ્ગુણો સખ્ત સદ્ગુણો છે, પણ એ સખ્ત સદ્ગુણો સાથે આ નાજુક સદ્ગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું (Mixture) "મીક્ષચર" બને છે, કે જે દુનિયામાં સમતોળપણુ સાચવવાને અને શાંતિનું રાજ્ય દિપાવવાને ઘણુંજ જરૂરીઆતનું છે; એજ કારણથી કવિ "ઓટવે" (Otway) નીચલી લીટીઓ લખે છે :—

"Oh woman! lovely woman! Nature made thee
To temper men, we had been brutes without thee,
Angels are painted fair to look like you,
There's in you all that we believe of heaven,

Amazing brightness, purity and truth,
Eternal joy, and everlasting love."

"એ સ્ત્રી! ખુબસુરત સ્ત્રી! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન જેવા હને; ફિરેસ્તાને તારા જેવા દેખાવાને ખુબસુરત ચિતારે છે; જે કાંઇ અમે બહેસ્તમાં માન્યે છિયે તે તારામાં છે: અચંબો પમાડે એવો ઝલકાટ, પવિત્રતા, સચ્ચાઇ, હમેશની ખુશાલી, હમેશનો પ્યાર.

આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઑકસીજન" (Oxygen) અને "નાઇટ્રોજન" (Nitrogen) ની બનેલી છે. "ઓકસીજન" માણસની જીવન શક્તિને માટે છે: પણ જો "ઑકસીજન" હવામા એકલીજ હતે તો દમમા લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે તેથી નસો ફાટી જતે અને મ ણુમ જાત હદ'ની બહાર વિકાળ થઇ જતે; પણ એ "ઑકસીજન" સાથે "નાઈટ્રોજન" મળ્યાથી તેનુ આવી રીતનુ કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે, અને આપણાથી લેવાય તેવા કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન" ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તો પેલો કવિ કહે છે તેમ માણસ હેવાનના જેવોજ હતે. સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચે કુદરતી એવું તો આકર્ષણ છે કે એક એકની ગેરહાજરીમાં એક એકનો જીવ અકારો થઇ પડે છે. એક એકનો પ્યાર મેળવવા કેટલી મુસીબતો તેઓ ખમે છે? કેટલા ભોગો આપે છે? પોતાના જાન અથવા માલની દરકાર કર્યા વગર પ્યાર મેળવાને કેટલી યત્નો કરે છે? આપણને તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીનો પ્યાર મેળવવા કેટલી લડાઇઓ થઇ છે, કેટલી મારામારીઓ થઇ છે અને કેટલા જાનની ખુવારી થઇ છે. એ એકજ આકર્ષણની શકિતથી થયું છે અને થાય છે; એજ શકિત ખરો પ્યાર શુ છે તે રફતે રફતે શિખવે છે, અને ખરો પ્યાર મેળવવા તન મન અને ધનનો ભોગ આપતા અને વફાદારી રાખતાં પણ તેજ શક્તિ શિખવે છે. સાચ્ચો પ્યાર મેળવવાને શું શુ ભોગો આપવા તે કોઇ નહિ પણ સ્ત્રી શિખવે

મરહુમ કવિ "ટેનીસન" (Tennyson) એ વિશે નીરની વિચારો દર્શાવે છે; એક સ્ત્રી તરફ સાચો પ્યાર શરૂ થયો કે પણ પોતાના ખવાસો છોડી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પ્યાર તેને ઉમશી વિચાર કરતાં શિખવે છે, તેના મગઝમાં તારીફલાયક શબ્દો મુકે છેી તેનામાં સ્વ-માન આવે છે, તેને માનનો અભખરો થાય છે, તે સચ્ચાઇને ચાહતાં શિખે છે, અને તેનામાં મરદને છાજતા દરેક ગુણ આવે છે." પ્યાર સિવાય આ દુનિયામાં બીજો કોઇ પણ હુસ્યાર શિક્ષક નથી કે જે મરદને ઉપલી ચિજો શિખવી શકે.

આ રીતની અસર ઓ સુભાગ્ય સ્ત્રી! તું મનુષ્ય જાતપર કરે છે. પણ તારી અસર કુદરત ઉપર, કવિ ઉપર, સાહિત્ય ઉપર, ચિતારા ઉપર કેવી થાય છે તે વિશે એક મશહુર યુરોપ્યન લખનાર શું લખે છે તે ઉપર વિચાર કર : " જો કે સ્ત્રીની જાહેર રીતની અસરનો વિસ્તાર ગમે એટલો ઓછો હોય તોપણ તેણીનું છુપું રાજ્ય સારી રીતે જાહેરમાં આવે છે. શું તમામ કુદરત નારી જાતિમા રાજ કરતું નથી? જેવું કે આસમાન આપણને આટલું સુંદર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીની આંખોનો રગ લીધો છે; અને પૃથ્વ આટલી મધુર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીનાં બાલનો રંગ પકડયો છે; આપણી તરફ (Europe) યુરોપમાં આપણે કુદતરને નાન્યતર જાતિમા પુર્વના લોકોની માફક નથી સમજતા, પણ તે નીર્જીવને જીવતી સ્ત્રીનુ રૂપ આપીએ છિયે. આપણી ખુબસુરતીની પિછાણ એટલી તો વધી છે કે આપણી માણુસાઇ ખુબસુરતીની પિછાણ કરવાથી આપણે સૃષ્ટિની સુંદરતાની પિછાણ કરવા શિખ્યા છિયે. આપણે બન્નેને એકજ વિશેષણ લગાડયે છિયે અને આપણા ખ્યાલી વિચાર આપણે જીંદગી ગુજારનાર માણસથી જુદા પડતા નથી. કુદરતમાં જેબી કાંઇ ખુબસુરત ચીજ હોય તેને એક નારી જાતિનું રૂપ આપીએ છિયે. સહવારનાં ગુલામી ઝઝકલાને, ફુલોની નાજુકાઇને અને દરિયાના અવાજોને નારી જાતિમાં વાપર્યે છિયે. જુદી જુદી રૂતુ પણ એજ જાતિથી ઓળખાય છે. હુનર કળા અને ચિત્ર કળા પણ તેણીનાં આપઅખત્યાર રાજ્યથી વેગળું નથી. શું ચિત્ર કળાનો જન્મ અને

છે; બાવ આપણી કુદરતી માતા ઈવ (Eve) ને આભારી નથી ?" આણીતો ફિલસુફ હરબર્ટ સ્પેનસર (Herbert Spencer) પોતાની કરર્ડાસ ઑવ આરકીટેકટ ટાઇપ્સ' 'Source of Architect Types' અથવા તો 'શીલ્પ શાસ્ત્ર' ની ચોપડીમાં લખે છે કે 'જ્યોમેટ્રી અને સીલ્પશાસ્ત્ર માણસ જાતના, મુખ્ય કરી સ્ત્રી જાતનાં શરીરની ગોળ વલણ અને ઘાટ ઘટમના અવલોકનથી જન્મ પામ્યું'"

સાહિત્યની તરફ સ્ત્રી જુદોજ સંબંધ ધરાવે છે. હમણાં સુધી તેઓએ લખાણ પોતાના હરીફ મરદને સોંપી આપ્યું હતું, અને લખાણ કરવાની શકિત મરદમાં સ્ત્રી ઉત્પન્ન કરતી હતી. એ વિષે એક કવિ કહે છે કે "તેની ચોપડી ફકત સ્ત્રી હતી" અને એ રીતે તેણે સ્ત્રીની એ વિષેની મુખ્ય પિછાણ કરી હતી.

જેમ સ્ત્રી નવી છે (હમણાંની હમણાંની) તેમજ પુસ્તક તેણીના વિશેષ વખાણમાં અથવા તો તેણીના આત્માનો તરજુમો કરવાને નવુંજ છે. એ રીતે પુસ્તકો પણ વખતના વહેવા સાથે બીજી ચીજોની માફક તેણીના ગુલામ બની ગયા છે. સાહિત્યમાં, ચીત્ર કળામાં, પુસ્તકો રચવામાં આડકત્રી રીતે સ્ત્રી શું હીસ્સો આપે છે તે ઉપલો લખનાર સારી રીતે આપણી સામે રજુ કરે છે, અને પુરૂષો ઉપર તેણી શું અમર કરે છે તે આપણે જોઈ ગયા છીયે.

સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદ્ગુણો અને શક્તિઓ.

આપણે હવે સ્ત્રી જાતિ દેલાવરી, દેશ અભિમાનપણું, પરમજુપણું, સખાવત, લડાઇ અને રાજદરબારનાં કામમાં પોતાના સદ્ગુણો અને પોતાની મન અને તનની શક્તિના પ્રકાશિત કિરણો અંધકાર ઇતીહાસપર કેવી રીતે નાંખે છે તે વિષય દાખલા દલીલ સાથે હાથ ધર્યે.

સ્ત્રીને સાધારણ રીતે નાજુક અને નિર્બળ ધારવામા આવે છે, પણ જ્યારે તેઓની પાકદામાન ઉપર હુમલો થનો હોય, અથવા પોતાના વાહલાંઓ આફત અને મુસીબતમા માલમ પડે તે વખતની તેઓની સ્તુતીપાત્ર બહાદૂરીના દાખલા શું આપણે ઇતીહાસપરથી અને આપણા રોજના અનુ-

ભવથી જાણતા નથી ? એજ વખતે સ્ત્રીના નાજુક બન્ન, પ્યાર, શરીરની શક્તિ અને હિંમત જેવા સદ્દગુણોનો આપણને ખ્યાન આવે છે. આપણે થોડા વખતપર વર્તમાનપત્રોમા વાચ્યુ છે કે એક તુરતની પરણેલી હિન્દુ સ્ત્રીની ઉપર એક ગામડામાની પોલીસના માણસોની નજર બગડી અને તેણીના ભરથારને ત્યાથી વેગળો કરી તેણીની ઉપર બલાત્કાર ગુજારવા એક પછી એક ગયા; પણ સારે ભાગ્યે પેલી સ્ત્રીના હાથમાં પોલીસના માણસોની ગફલતીથી તરવાર આવી તે તરવારથી તેણીએ સાત માણસને જમીનદોસ્ત કીધા. આવી બહાદુરીને માટે તેણીને નામદાર સરકારે ઇનામ આપ્યુ હતુ.

સ્ત્રીઓ લડાઇમા ભાગ લે છે એ સાધારણ જ્ઞાનના માણસને અચબો પમાડે છે, પણ જેઓએ ઇતીહાસનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓને લશકર સાથે તરવાર લઇ લડતી અને વળી લશકરની સરદારી લેતી-તેબી પશ્ચીમ તરફની સ્ત્રીઓજ નહિ પણ હિન્દુસ્તાનની પણ-માલમ પડશે જ્યારે જોન ડ આર્ક (Jorn de Arc), જેવી એક ભઠિયારખાનાની સ્ત્રીએ પોતાના દેશ ફ્રાન્સને અગ્રેજોથી ઉપરાસાપરી હાર મળતી જોઇ, ત્યારે તેણીને એવુ લાગ્યુ કે તેણીને ખુદાએ પોતાના દેશના બચાવ, અને રાજાને ગાદીએ બેસાડવા માટે મોકલેની છે એવા વિચારથી "ઓલીયા" (Orlerns) ને જ્યારે અગ્રેજોએ ઘેરો ઘાલ્યો ત્યારે તેણીએ ઘોડે સ્વાર થઇને તેનો ઘેરો છોડવ્યો, અને આખરે રાજાને ગાદીએ બેસાડયો હ્તુ. હિદુસ્તાનમા રાજ્ય કારભારની કુશળતા અને લડાઇની મરદારી લઇ દુશમનને સિકસ્ત આપતી ચાંદબીબી, જે અમદનગરની રાણી હતી તેણીને વિષે આપણે વાચ્યે છિયે, જેણે મોરાદના હુમલા સામે મજબુત બચાવ કીધો હતો અને લશકરની સરદારી લીધી હતી **અહલ્યાબાઈ હોલકરીન**, જેણે ઇંડોર જેવુ એક આબાદ શેહર બનાવ્યુ હતું અને જે પોતાની રૈયતને પોતાનાં છોકરાની માફક ગણતી હતી, તેણીના આવી રીતના સદ્દગુણને લીધે આજ સુધી તેણીની હિન્દુસ્તાનમા એક દેવી માફક લોક પુજા કરે છે તે સારી રવેશ જાણીતું છે. પારસીઓના ઇતીહાસ પ્રમાણે, ગોરદાફરીદ નામની સ્ત્રીએ મરદના બખ-

સ્તરમાં સજ્જ થઇ સોહરાબ પહેલવાનને મજબુત હંફાવ્યો. અને જ્યારે સોહરાબને માલમ પડ્યું કે તેનો જબરદસ્ત હરીફ તો એક બહાદુર ઇરાની સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે શરમિંદા થયો અને તેણીને કહ્યું, "જો ઇરાની છોડીઓ તારા જેવી હોય અને લડાઇમાં જાય તો આ જમીન સામે કોઇ શત્રુ ટકી શકે નહિ!" અનરતા જમાનાની જીંદગી ગુજારનારીઓ, જેવી કે અગો જરથોસ્તની છોકરીઓ, કે જેઓએ, પોતાના દેશના સદ્દગુણ ખિલવવા જાહેર કામો કીધાં હતાં, તેઓને તેવાં કામને માટે સમસ્ત અંજુમન તરફથી માન મળતું હતું અને તેઓની આપણે આજે આરાધના કર્યે છિયે. પવિત્ર જીંદગી ગુજારનાર અને નામીચી વક્તા "મીસીસ એની બીસેંટ" (Mrs. Annie Besant) કે જેનું નામ હિન્દુસ્તાનમા અને દુનિયાના કેળવાયના વર્ગમાં અણજાતુ નથી, તેણીએ હિન્દુસ્તાનમા "બનારસ કોલેજ" ઉઘાડવા એક ભાષાણમાંજ પચાસ હજાર રૂપીયા ભરાવ્યા હતા, અને તેણી કોઇ પણ છટાદાર બોલનારથી ઉતરતી નથી. આપણે જ્યારે આવી નામાંકિત સ્ત્રીઓના દાખલાપર વિચાર કર્યે છિયે ત્યારે સ્ત્રીઓ શુ શુ શક્તિઓ ધરાવે છે તેનો આપણને કાંઇક ઝાંખો ખ્યાલ આવે છે. આવી અણદીઠ શક્તિના જાહેર કિરણો કેટલીકવાર પ્રકાશી નિકળે છે અને આપણને દેખાડી આપે છે કે નારી જાતિ નર જાતિથી કોઇ પણ રીતે ઉતરતી નથી. આવી અણદીઠ શક્તિઓ સ્ત્રીમા છે અને તે શક્તિઓને ઉપયોગમા લેવાની અને લેવડાવવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓના આવા ઝવેર મહાકાળ છુપા રાખવા ન જોઇયે, તેની શક્તિઓ ખિલવવાથીજ આપણા મુફલેસ દેશનું કલ્યાણ થશે—આપણો ગરીબ દેશ આબાદ થશે.

જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો.

સ્ત્રી કેમ પેદા થઇ, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે?

સ્ત્રી અને મરદનો શો સબંધ છે, સ્ત્રી કુદરતની બલિહારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, અને નામાંકિત સ્ત્રીઓ કેવી છે, એ આપણે જોઇ ગયા છિયે, હવે આપણી હાલની અને પ્રાચીન વખતની સ્ત્રી કેવી છે અને કેવી હતી તે તરફ ઉપર નજર કેરવિયે.

આપણને હાલની સ્ત્રીની સ્થિતિ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે તેનું પુરતું તોલ કરવા, પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી હતી તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી તે વિષે શમશુલ્ ઉલ્મા દારાબ દસ્તુરનું લખાણ અહીં ટાંકવું દરૂસ્ત છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીની સ્થિતિ આપણને જે ધર્મ પુસ્તકો બાકી રહ્યાં છે તેમાથી સારી રીતે મળી આવે છે. જોકે એ ધર્મનાં પુસ્તકોનો મોટો ભાગ ખોવાઇ ગયો છે, તોપણ જે જુજ જેવું રહ્યું છે તેમાંથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે જરથોસ્તના જમાનામાં ગાથા તથા વદીદાદના ફરમાનો લોક સારી રીતે સમજતાં હતાં.

જો આપણે પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી અથવા તો સ્ત્રી જાતિનો તેમા દરજ્જો કેવો હતો તે બરોબર જાણવુ હોય તો નીચલી બાબતો પર ધ્યાન આપવુ:—

(૧) જન્મ આપવાની બાબદ, કેળવણી અને એક છોકરી જ્યાં સુધી ઉમરમા આવે ત્યાં સુધી તેણીની ફરજો. (૨) અવસ્તાની અંદર પરણના વિષે શુ વિચાર છે? (૩) એક જરથોસ્તી મહેરદારની ઘર સસારી સ્થિતિ અને મીનોઇ સ્થિતિ કેવી હતી? (૪) અવસ્તા જમાનામા એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રિવાજ હતો કે નહિ? પ્રાચીન કાળના જરથોસ્તીઓમા પરણવું એ કાઇ પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવો અથવા તો ફકત છોકરાં પેદા કરવાનો હેતુ ન હતો, પણ માણસ જાતની મીનોઇ વૃદ્ધિ કરવા અને અંગ્રેમેન્યુસની શકિત તોડવાની નેમ હતી કે તેથી રસ્તાખેજ અને કયામતનો દહાડો ઘણો ચડતો થાય આ ઉપરથી એમ દેખાયછે કે અવસ્તા જમાનાના લોકોમા સદગુણો સમાયલા હતા, તેઓ પરણવુ એ ધર્મનુ ફરમાન સમજતા હતા (યસ્ત ૩૦-ફ. ૯-યસ્ત ૧૯-ફ. ૮૯-૯૮) વિગેરે. આવાજ કારણોથી અસલી જરથોસ્તીઓ એક ઘણાં છોકરાંવાળી અને ઘણા બાહદુર અને ચાલાક છોકરાંઓવાળી માને માન આપતા (વીસપર્દ-૧-૫ વગેરે). અવસ્તા જમાનામા છોકરીઓ તરફ નાપસંદગી બતાવવામા આવતી નહતી. અવસ્તાના કોઇપણ લખાણપરથી એમ નથી મળતુ કે કોઇપણ માએ છોકરીના જન્મની વખતે નાપસંદગી બતાવી

હેાય. જરથોસ્તી છોકરીને નેક બનાવવા તેણીની માતુંજ દૂધ આપવામાં આવતું હતું બે વર્ષ સુધી દૂધ પાવામાં આવતું હતું. માતાજ પહેલ વહેલી કેળવણીની શરૂઆત કરતી હતી. સાત વરસ સુધી કાંઇ ચોક્સ કેળવણી આપવામાં આવતી ન હતી દીનકરદ (વાલમ-૪-પાનુ ૨૬) પ્રમાણે સાત વરસ સુધી છેાકરાને પાપ લાગતું નથી અને તેથીજ સાત વરસ અગાઉ સુદરેહ કુસ્તી પહેરાવામાં આવતી નથી. એ ઉમરે બાળકને એરપતસ્તાન એટલે ધર્મ શિખવવાની નિશાળમા મુકવામા આવતુ હતું, અને સસાર અને ઘર કારોબારનું શિખવવાની ફરજ તેની માને માથે નાખવામા આવતી હતી અવસ્તા અને પહેલવી લખાણ પરથી એક છોકરી પોતાના મા બાપના ઘરમા કેમ રહેતી હતી તે સ્પષ્ટરીતે માલમ પડેછે. સામાન્ય ધર્મ અને નીતિની કેળવણી, સફાઇ, તન્દરોસ્તીના નિયમોની કેળવણી, (વદીદાદ ૭-૬ ૬૦-૭૨) ઘરના જાનવરો ઉછેરવા, (યશ્ન ૧૮ ૬ ૩) કસ્તી વનવા અને કપડા વનવા, (વદી ૫-૬૭), ખેતરમા કામદારોની ઉપર દેખરેખ રાખની, ગાયનું દૂધ દોવું, એ એક સ્ત્રીનુ મુખ્ય કામ અને કેળવણી હતી.

ધર્મના કામમા પણ સ્ત્રી અને મરદ સાથે ભાગ લેતા હતા બદકાર ઓરતને ધર્મ ક્રિયામાથી બાતલ કરવામાં આવતી હતી, સ્ત્રીને મરદની માફક યાજ કરવામા આવતી હતી એમ 'યેધહેહાતામ'ના ફકરાપરથી માલમ પડશે 'સદગુણી પુરૂષ તેમજ સદગુણી સ્રીને અમે આરાધીયે છીયે.'

તાસચા તાઉસચા યજમઇદેહુ.

'ફરવરદીન યસ્તમાં કેટલીક નામાકિત સ્ત્રીઓને નામ સાથ આરાધવામા આવે છે મુખ્ય કરી હઝરત જરથોસ્તની બેટીઓ કે જેઓને જાહેર અનજુમનથી માન મળતું હતું પયગમબર જરથોસ્તની મહેારદાર અને તેની બેટીઓ, અને શાહ ગુશતાસ્પની રાણી હુતોશના નામ ફરવરદીન યેસ્તમાં માલમ પડે છે, અને એજ યસ્નમા ૧૪૧ અને ૧૪૨ મા ફકરામા એવી અગ્યાર સ્ત્રોનાં નામ દઇ તેઓની ફરવશીને યાદ કરી છે. એટલુજ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો દરજ્જો અવસ્તા જમાનામા એટલો મોટો હતો કે આપણામા સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ પણ હતા જેવા કે અર્દવી,

દ્રવાસ્ય, અશી અને પારદી. એ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે અવરતા જમાનામાં સ્ત્રી અને મરદને સરખા હકો બક્ષવામાં આવતા હતા. વળી આ દુનિયામાં તેમજ વળી પેલી દુનિયામાં પણ એમજ હકો આપેલા છે.

વેદના જમાનામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ મરદની સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતી હતી. વીસપરદ પ્રમાણે નેક વિચારવાળી, નેક કામ કરનારી તાબેદાર સ્ત્રીને મરદ સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા તેડી છે. આગળ ચાલતાં ભરથાર અને સ્ત્રીને ઉંચા હાથ કરી મીથ્રની મદદ માગતા જણાવેલા છે. હિંદુઓના ઋગવેદમાં કહ્યું છે કે "અગાઉના વખતમાં બાયડી જાહેર મેજબાનીમાં અને ક્રિયા કામમાં મરદ સાથે ભાગ લેતી હતી." સ્ત્રી નેક કાયદા તથા કામ વખાણનારી હતી. ફરવરદીન યસ્ત પ્રમાણે એમ માલમ પડે છે કે પરણેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રી જાહેર જીંદગી ગુજારતી હતી અને નેકી વધારવાનુ કામ તેઓનું હતું. તેરમી યસ્ત પ્રમાણે કેટલાક ભરથાર અને તેમની સ્ત્રીઓને, કે જેઓએ દેશમાં ભયની વખતે બચાવવા તેમજ દેશના સદ્દગુણો વધારવાને સંસાર સુધારવાની કોશેશ કરી હતી તેઓના નામો નિચે પ્રમાણે આપ્યાં છે:—હવેાવી, ફ્રેની, થ્રીતી, પઉરૂચેસ્તી, હુતોક્ષ, હુમા, જધરીઆ, વીયતેાવાસી, ઉસ્નાવધતી, હુસનાયધતી, ફ્રેની તે ઉશનૈયાની બધરી, ફ્રેની તે ફરે યાઝનતઅની છોકરી, વિગેરે વિગેરે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની આમા આરાધના છે.

વળી તે વખતે સ્ત્રીઓ સદ્દગુણી હતી એટલુંજ નહિ પણ તેઓ તદરોસ્ત હતી. તેઓ તદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો કુદરતી રીતે જાણુતી હતી, તે આપણને વંદીદાદના પુસ્તકનાં ફરમાનોપરથી માલમ પડે છે; તેમાં માદાં માણસની માવજત કેમ કરવી, નસાથી કેમ પરહેઝ રહેવું, માસિક માંદગીમાં જોઇતી પરહેઝગારી કેમ રાખવી, એનુ સારી રીતે વિવેચન કીધું છે. અવરતા જમાનાની જરથોસ્તી સ્ત્રી ગુલાબી ચહેરો અને ગાલની ઉપરની લાલી, ઘટમદાર છાતી, તથા ઉચું બુલંદ શરીર ધરાવતી હતી. તેણી હમણાંના બે ચાર પારસી છોકરાને જોરમાં પુરી પડે એવી આંગે મજબુત સ્ત્રી હતી, કારણ તે વખતે મજબૂત આંગ માટે કસરત કરતી હતી અને સદ્દગુણી હતી.

Professor Darmesteter remarks, "The moral victory of Zoroastrianism is the work of a woman, and that no picture of woman is nobler and higher than that which is drawn in the Avesta."

પરોફેસર દારમેસતેતર જરથોસ્તી સ્ત્રીની ખુબદી વિશે નીચે પ્રમાણે મત આપે છે "જરથોસ્તી ધર્મના સદગુણની ફતેહનું કામ સ્ત્રીઓનું હતુ—અવસ્તા સિવાય કોઇબી ઠેકાણે સ્ત્રીઓને આવી ઉમદા ચિતારી નથી." વળી અવસ્તા જમાનામા એક બાયડી કરવાનો રીવાજ હતો એમ લાગે છે કારણ અવસ્તાના પુસ્તકોમા કોઇ પણ ઠેકાણે એવુ લખાણ મળતુ નથી કે જેમા એક મરદની બે બાયડી હોય, અને તે વિશે તાણી તોડીને પણ કાઇ ઇશારો કાઢી શકાતો નથી અને ગાથા કે જેમા લગ્ન વિશે વિચારો દરશાવ્યા છે તેમા પણ ક્યે એકથી વધુ બાયડી કરવાનો રેવાજ જણાવ્યો નથી.

એ ઉપરથી જણાય છે કે અવસ્તા જમાનો કે જે આજથી ત્રણ ચાર હજાર વરસની વાત પર હતો, તે કેવો સોનેરી જમાનો હતો? સ્ત્રીઓ કેવી ખુબદ હતી? કેવી સદ્ગુણી હતી? કેવી જાહેર જીદગીમા ભાગ લેતી હતી? કેવી ધર્મના વધારાની કાળજી રાખતી હતી? કેવી ફરજંદો નેકબખ્ત બનાવવાને ધર્મ બોધ આપતી? કેવી તનથી ખુબસુરત હશે? મને ખુબ્સ્ત અને મ ગુણી હશે? હા! શુ તે જમાનો ગયો? શુ તેવી સ્ત્રીઓની હજુ સુધી ફક્ત આપણે આરાધનાજ ક્યે? શુ તેવી સ્ત્રીઓની વખાણુજ ગાયા કર્યું? શુ આપણે તેવી સ્ત્રીઓ પેદા કરી શકયે નહિ? શુ આપણે તેવા સદગુણો અને તેવુ જ્ઞાન આજની છોકરીઓમા દાખલ કરી શકયે નહિ? કોણ ના કહી શકશે? ઓ સ્ત્રીઓ, આવા આવા ખુબદ અને સોનેરી જમાનાનો અભ્યાસ કરો અને તમારી પ્રાચીન કાળની બહેનોને પગલે ચાલો! તેઓના જેવી સદ્ગુણી, મજબુત, અને ખુબસુરત ગુણવાળી ચહેરો મેળવવાને યત્ન કરો! કોણ એવો જરથોસ્તી હશે કે જે ત્રણ હજારથી પાચ હજાર વર્ષની વાતપરની જરથોસ્તી સ્ત્રીની તવારીખ વાચી તેણીને વિષે મગરૂર થશે નહિ? કોણ એવી સ્ત્રી હશે કે જે પોતાની પ્રાચીન કાળની બહેનોને વિશે જાણી સ્ત્રી જાતિનો મોભો અને ખુબદી

જોઇ જીગરથી હરખાયા વગર રહેશે ? તેણીને પગલે ચાલવાની પોતાની ફરજ કોણ સમજશે નહિ ?

સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રી સદ્દગુણમાં, કેળવણીમાં, ધર્મ જ્ઞાનમાં, ઘર સંસારમાં અને પરણેતર તરીકે કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે વિવેચન કર્યે. આપણે ત્રણથી ચાર હજાર વરશનો જમાનો અવસ્તા અને વેદનાં સાહિત્ય પરથી ચિતાર્યો; હવે તે પછીના અથવા થોડી સદી અગાઉના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કેવી હતી તેની તવારીખ ઉપર આપણી દ્રષ્ટી ફેંકયે. તે વખ્તની હિંદવાની સ્ત્રી કેવી હતી અને આજે કેવી છે તે તપાસ્યે. હાલના ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે હાલની સ્ત્રી પ્રાચીન કાળની સ્ત્રીથી ચોકસ દરજ્જે ઉતરતી પંકતીપર છે, તો તેમ થવાનું કારણ શું? એવા બુલંદ દરજ્જાપરથી નિચે તુટી પડવાનો સબબ શું ? ઓ સ્ત્રીઓ ! જ્યારે હમણાંની તમારી તવારીખપર દ્રષ્ટી ફેંકયે છિયે ત્યારે કોણ વિદ્વાન અથવા તો સમજુ માણસ હાયનો નીસાસો કાઢયા વગર રહેશે ?

જ્યારે હઝારો વર્ષ અગાઉ આપણો જમાનો ફિલસુફી અને જ્ઞાનથી ભરપુર હતો ત્યારે પશ્ચિમ તરફના લોકો, એટલે યુરોપ્યનો, જંગલી સ્થિતિમાં હતા, પણ હાલતો તેથી ઉલટું થઈ ગયું છે. પશ્ચિમ ભણીના લોકો આપણી ફિલસુફી અને જ્ઞાન મેળવી સુધરેલા જમાનાની રોશનીમાં આવી પ્હોંચ્યા છે, અને આપણો અંધકાર આતુરતાથી જુએ છે, જ્યારે આપણે આપણી બુલંદી પરથી તુટી પડયા છિયે. તેઓએ સ્ત્રીનો દરજ્જો એકદમ વધાર્યો છે, સ્ત્રીને તેઓ આદમ બાવાના બોલમાં બોલયે તો "પોતાનુંજ હાડકું અને પોતાનુંજ માંસ" સમજે છે, પોતાના સુખ દુઃખનો સાથી સમજે છે, અને જેમ મરદ જાત સુખ ભોગવે છે તેમજ તેને પણ આપવાની પોતાની ફરજ સમજે છે પણ આપણી સ્ત્રીઓની ગુલામગીરી ભરેલી હાલત તપાસો અને આપણા એક વખતના બુલંદ દરજ્જા પરથી કેમ અંધકારમાં ગીરફતાર થયા છિયે તેનો, પ્રિય

વાંચક, ધ્યાન કરો ! આવી કંગાળ અને દીનપસ્તીભરી સ્થિતિમાં આવવાનું મુખ્ય કારણ જંગલી અને દુરવદી લોકોનો સમાગમ અને આપણા ધર્મમાં પેઠેલો સડો છે. હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા અથવા તો બ્રાહ્મણો, જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના ગીનોઇ દરજ્જાપરથી લપસી પડી, હલકી પંક્તિની જીંદગી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાલચોના ફાંદામાં ફસ્યા છે, અને બ્રહ્મજ્ઞાન, ગીનોઇ અને યોગ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો છોડી દીધો છે. રફતે રફતે તેઓ ફિલસુફી ભર્યા નિયમો સમજી શક્યા નહિ અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ ધર્મ પુસ્તકો લખવા મંડયા છે. એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે પહેલાં કાંઇ છાપાકળા હતી નહિ કે કાંઇ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોઢેથી પેઢી દર પેઢી પયગામ્બરો અને ઋષિઓના મોઢેથી કહેવાથી મળતું; એવા મહાત્માઓ કાંઇ પુસ્તક લખતા ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોઢેથી શિખવતા હતા. પુસ્તકો પાછળથી લખાયા હતાં. બ્રાહ્મણોએ જ્યારે પોતાનો યોગ અભ્યાસ અને ધર્મજ્ઞાન છોડવા માંડયો અને લોભ લાલચમાં ફસ્યા, ત્યારે જેમ ગમે તેમ પુસ્તકો લખવા માંડયા અને તેથીજ હાલ દરેક ધર્મમાં સડો પેસી ગયો છે, અને લોકો વિચાર વગરના થઇ હાનીકારક રીવાજોને ધર્મના ફરમાન તરીકે અજ્ઞાનપણાથી ગણે છે. એવા કહેવાના બ્રાહ્મણો અને ધર્મના ઉપાધ્યાઓ ભોળી સ્ત્રીઓને પોતાની મતલબને ખાતર જેમ ગમે તેમ ભમાવવા લાગ્યા, અને ધર્મનું ફરમાન પોતાને જેમ લાભ થાય તેમ શિખવવા લાગ્યા અને પૈસા મેળવવા સ્ત્રીઓમાં વહેમ દાખલ કરવા લાગ્યા. કેટલાક ઇતિહાસના લખનારો જણાવે છે કે હિંદુઓના વેદના જમાનામાં સ્ત્રીઓમાં સતી અને બાળ લગ્ન જેવું કાંઇ હતું નહિ અને પુનર લગ્ન હસ્તીમાં હતું એવા સિધ્ધાંતો મળે છે. એ ખરૂં લાગે છે, કારણ કે તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદ વાચવાને અને સમજવાને શક્તિવાન હતી, પણ, હાલ તો સાંભળવાને પણ શક્તિવાન નથી. વેદનો જમાનો ફિલસુફીભર્યો હતો અને તેમજ અવસ્તા જમાનો પણ હતો, અને ખરૂં ખોટું પારખવાની શક્તિ તે જમાનાના લોકોને હતી, પણ જ્યારે બાળ લગ્ન, ખડોખાની મોરથી, દેવ દાસી, જનાના, બુરખાઓ, અને પોતાના બચ્ચાંને ભોગ આપવાનો અને છોડી જન્મે તો તેને મારી

નાખવી, એવા એક જેઓ ત્યાં જઇ દેવ દાસી થાય છે, અને પેલી ઢેટલીક
પ્રવેશ થયા,' ત્યારેની માફક હલકી જીંદગી ત્યાંના સાધુ અને ફકીરો સાથે
ગુલામી સ્થિતિમાં સુલી બાબદોની સાબેતી એક પરગજુ અંગ્રેજ બાનુએ
હશે કે પોતાની બહુપુસ્તક "Wrongs of Indian Womanhood"
હાલત સુધારવાને જાહેર કીધી છે.

મુળમાંથી કાઢી નાખઆજ સુધી ચાલતા એક કઢંગા રીવાજ ઉપર ધ્યાન
સ્ત્રીઓ! તમારી હાલનાનો છે. હિંદમાં કેટલી બધી ઓરતો ઝનાનાના
ભમન કરો, ગુલામગીરીરહે છે! જેમ હાલના નજર કેદખાનામાં માણસોને
સાવધ થાઓ, અને તમે હિંદમા હજારો બલકે લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની
સુધરેલાં અંગ્રેજી રાજ્યની એક અફસોસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં
કેવો બીનઅકલી અને આણુસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બંદોબસ્ત ન
તેની સાથે તેની સ્ત્રી પણ બળોરતોને ફરવું હરવું બહુ ધાસ્તી ભર્યું હતું:

વાચક, ખ્યાલ કરે। આવી કંગાળ અને દીનપરતીભરી સ્થિતિમા
વાનું મુખ્ય કારણ જંગલી અને દુરવદી લોકોનો સમાગમ અને
ધર્મમાં પેઠેલો સડો છે હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા અથવા તો પ
જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના ઊંચા દરજ્જાપરથી લપસી પડી,
પતિતની જીંદગી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની લોભ લાલચોના
ફસ્યા છે, અને બ્રહ્મજ્ઞાન, ગીનોધ અને યોગ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવે
દીધો છે રફતે રફતે તેઓ ફિલસુફી ભર્યા નિયમો સમજી શકે
અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે તેમ [illegible]ની ક્રિયા [illegible]
મડયા છે એટલુ યાદ રાખવુ જોઈયે કે પહેલા કા[illegible] પાડવામા આવે
જે કાંઈ ધર્મજ્ઞાન મળતુ તે મોઢેથી પેઢી દર સાથે લગ્ન કરે
ઋષિઓના મોઢેથી કહેવાથી મળતુ, એવા મહા[illegible] તેમ તે કેર ખડાબા
ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોઢેની શિ[illegible] દગી ગુજારે છે અજ
લખાયાં હતા બ્રાહ્મણોએ જ્યારે પોતાન[illegible] અંગ્રેજ રાજ્યમા હજુ નિકળ
છોડવા માંડયો અને લોભ લાલચમા [illegible] તેની સામાં થતા નથી.* એ
લખવા મા ડયા અને તેથીજ હાલમા ખાતી [illegible] હલકી જીંદગી ગુજા
લોકો વિચાર વગરના થઈને પિતાને કોઈ પુછતુ નથી કે તે બાળકની
અજ્ઞાનપણાથી ગણે જે આવી હલકી જીંદગી ગુજારવાની તેને શુ ર
સ્ત્રીઓને શોભામા આવે છે ? અંગ્રેજી અદલ રાજ્યમાથી આવો ગેરઇન-
સાફીનો રિવાજ એકદમ કાઢી નાખવામાં આવવો જોઇયે છે

આવાજ પ્રકારનો એક બીજો રીવાજ એ છે કે કેટલીક હિંદુ એ
દેવદાસી થઈને જીંદગી ગુજારે છે તેઓમાનો ઘણો ભાગ પહેલા કોઈ
મંદીરમા દેવની દાસી થઈને રહે છે, એટલે દેવ આગળ એક મોટો ચોક
ચેલો તેમા નાચી ગીત ગાઈને રહે છે મુખ્ય [illegible]રી દેવ દાસી બાળ નિ

---

* આ ખડાબાની મોરલીના રેવાજ માટે પ્રો૦ મલબારીએ
અરજી મુંબઈના નામદાર ગવરનરને કીધી છે જેમા આ અનીતિમાન રીવ
કાઢી નાખવા સરકાર નામદારની મદદ માગી છે

ખ્હાંમાં આવે છે તેમ હિંદમા હજારો બલકે લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની જીંદગી ગુજારે છે, એ એક અફસોસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં લુટારૂ અને અનીતિવાળા માણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો બંદોબસ્ત ન હતો, તે વખતે ખુબસુરત ઓરતોને ફરવું હરવું બહુ ધાસ્તી ભર્યું હતું; તેઓને જબરદસ્તીથી ઉંચકી લઇ જવામાં આવતી હતી અને તે વખતે ઝનાનાનો અને બુરખાનો રીવાજ વાજબી હતો, પણ અંગ્રેજના ઇનસાફી રાજ્યમાં જો કોઇ સ્ત્રીની જરા મશકેરી પણ કરે તો તેને સખ્ત સજા થાય છે, એવા વખતમાં ઝનાનાનું કાંઇ પણ કામ નથી, અને બિચારી નિર્દોષ કેદી અબલાનો છુટકારો થવો જોઇયે એવું સઘળાનું મત છે.

એક સ્ત્રીને બુરખો પેહેરેલી જોઇને એક માણસને શું વિચારો આવે છે? તેને એમ લાગે છે કે તેણી મરદ જાતને બુરી અને બદ ચશમની ધારે છે અને તેથી પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. જો બધા મરદો એવા હોય તો મરદ સાથે તેઓ પરણે છે શું કામ? લુચ્ચા મરદો સાથે પરણવું નહિ જોઇયે. શું તેણી પોતે નીતિ સંબંધી એવી હલકી સ્થિતિમાં હોય છે કે કોઇ મરદ તેણીની ઉપર ખરાબ નજરથી જોવતો તે પોતે બગડી જાય અને તેની સાથે લલચાઇ જાય? અરે કેવો અવિચારી રીવાજ? બધાજ મરદ બેવફા અને બદ વિચારના? જો આદમ જાત એવુંજ હોય તો પછી જાનવર અને આણુસમાં તફાવત શું? માણસ જો પોતે જુસ્સાઓ ઉપર પોતાનો અખત્યાર રાખી ન શકે તો તે માણસ, યાને મનની શક્તિ ધરાવનાર કેમ કહેવાય? અરે ઝનાનાની સ્ત્રીઓ, મરદ માટે

આવા હલકા વિચાર શુ કામ રાખેા છેા ? મનને ખિલવેા અને તેની શક્તિ વાપરેા ! પારકા પુરૂષને તમારા ભાઈ તરીકે ગણેા અને પછી બુરખાનુ કાઈ કામ પડશે નહિ. બુરખેા પહેરવેા અથવા તેા ઝનાનાનેા રીવાજ રાખવેા એ માણસ જાતની મનશકિતને એબ લગાડનારૂ છે. અરે! એવા ગુલમાતમા રહેતી સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે? તેણી કોઇ પારકા મરદ સાથે વાત કરી શકે નહિ, કારણુ કોઇ પણ પારકા મરદપર ઇતબાર નહિ, તેને દુરગુણી સમજે પણુ તેને પેાતાનેા ભાઇ સમજે નહિ. શુ પારકા મરદને, ત્યારે, પિતા અથવા ભાઇ તરફના પ્યારની આખેાથી જોઇ શકાય નહિ, અથવા તેવાજ વ્હાલથી વાત કરી શકાય નહિ? શુ સદ્દગુણની આશાજ રાખી શકાય નહિ? જ્યારે પણુ બુરખાવાળી સ્ત્રી પારકા મરદને ખુલ્લી રીતે જોય એટલે શરમાઇ જાય તેનું કારણુ શુ? એ કાંઇ સ્ત્રીની મર્યાદા કહેવાયજ નહિ. સ્ત્રીની મર્યાદા તેા સ્ત્રીના સારા પેાષાકમા, રીતભાતમા અને વાતચીત કરવામા છે, એમ લજવાઇ જવામા નથી. એમ લજવાવાનું કારણુ એ જે કેાઇ પણ ખરાબ વિચાર તે વખતે મનમાં આવતેા હેાવેા જોઇયે, નહિ તેા શરમાવાનુ કારણુ શું? તેણી તેા ખરાબ વિચારને લીધેજ પેાતાનુ મ્હેાં છુપાવે છે કા નહિ તેણીના પિતા અથવા ભાઇથી મ્હેાં છુપાવતી? કારણુ તેઓને કદી પણુ ખરાબ નજરે જોઇ શકાયજ નહિ, જોકે કેટલીક બુરખાવાળી સ્ત્રી ફક્ત પેાતાના રીવાજથીજ એમ કરે છે, અને આવા વિચારેાથી નહિ એમ આપણે રાસ્તીની રાહે કબુલ કરવુ જોઇયે. બુરખેા પહેરવાથી હમેશા સ્ત્રીના વિચારેા અને હવસેા એક મરદને જોવાથી ઉશ્કેરાય છે. જ્યારે કોઈ પણ ચીજ ઘણી બધીમાં રહે છે ત્યારે ચેાક્કસ યાદ રાખવુ કે તે ચીજ તેથી ઉન્ની જીંદગી ગુજારવાને બાતેનમાં ઘણી હેાશ ધરાવે છે. એક બંધવેા બધીખાનામા રહે છે ત્યારે તે છુટાપણુ ભેાગવવાની ઘણી હેાશ ધરાવે છે, તેમજ ઘડયાળની કમાનને જો દબાવી રાખેા તેા તે ઉડવાને બહુ જોર કરે છે, પણુ છુટીજ રાખેા તેા એવુ જોર કરતી નથી, તેજ મિસાલની સ્થિતિ ઝનાનાની સ્ત્રીની છે. કેટલીક સ્ત્રી દાક્ટરેા એમ કહે છે કે ઝનાનાની અને બુરખાવાળી સ્ત્રીઓમા ખઇનેા રેાગ ઘણેા લાગુ પડે છે, કારણુ તેઓથી

ખુલ્લાસાથી ફરવા હરવા, ચોખી હવા દમમાં લેવા અને ખુલ્લી રંડાપો અંગ કસરત કરવાને બની શકતું નથી અને તેથી તેમનાં ફેફસાં મજબુતો થતાં નથી અને તે રીતે ફેફસાં બગડી જઈ ખઈનો રોગ જલદીથી લાગુ પડે છે. વળી એ સ્ત્રીઓની મનશકિત પણ ઓછી હોય છે, કારણ તેણીઓને જુદા જુદા પ્રકારના વિચારો કરવાને કાંઇ પણ સાધન હોતું નથી. તેણી દુનિયામાં સારી સારી ચીજો છુટથી જોઇ શકતી નથી, અથવા તો જુદા જુદા વિચારોના મરદોમાં ભેળાવા અને વાત કરવાને તેણીથી બની શકતું નથી. મોટા મોટા મેળાવડામાં છુટથી ભાગ લઇ શકાય નહિ તેથી વિવિધ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી, અને જે જે અનુભવો મળવા જોઇયે તે મળતા નથી અને તેથી તેણી જાનવર જેવી રહી જાયછે.

અરે બુરખાવાળી અને ઝનાનાવાલી સ્ત્રીઓ! બુરખાની અને ઝનાનાની હવે શી જરૂર છે? કોઇ અગાઉના જેવા લુટારા પીંઢારા તમોને જબરદસ્તીથી લઇ જનારા નથી, હવે કોઇ બદમાશ તમારી મજાક કરી શકવાનો નથી, કારણ એવા માણસને મજબુત શિક્ષા થાય છે; એ રીવાજ માણસાઇના દરજ્જાને એબ લગાડનાર છે અને લજવાવે છે, તેથી સ્ત્રીઓની એન ફરજ છે કે એવો કઢંગો રીવાજ હવે નાબુદ કરે. સ્ત્રીઓ! મરયાદા બુરખાથી અને ઝનાનાથી નથી રહેતી, પણ સદ્‌ગુણ સાચવી, મનની શકિત ખિલવી મરદના સમાગમમાં આવવાથી રહે છે. ઇંગ્રેજી સ્ત્રીઓ જુઓ. તેઓ બેઅદબ છે એમ કદી પણ તમે કહી શકશો? તેણીના મોઢેથી કદી ખરાબ શબ્દ બોલતાં તમે સાંભળશો નહિ. તેણી બદ બોલનાર મરદથી તદન દૂર જશે. તેણી પારકા મરદથી નાસી ન જશે, પણ આબરૂ દરકારથી, રીતભાતથી વાત કરશે અને પોતાનો ટેક અને સદ્‌ગુણ સાચવશે. હિંદી બેહનોએ તેઓને પગલે ચાલી, તેઓના સદ્‌ગુણો લઇ, જંગળી રીવાજો અને જંગળી ઢબનો દૂર કરવા જોઇયે.

હવે આપણે જોઇયે કે સ્ત્રીને મહોરદાર અને ઘર ધણિયાણી તરીકે હિંદમાં કેટલું માન મળે છે. જો આપણે બહુ ઉંડાણથી તપાસ્યે તો આપણે જરા પણ આંચકો વગર કહી શકયે કે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓ ગુલામગીરીના જેવી જીંદગી ગુંજારે છે, તેણીને કોઇ મરદ સાથે વેહવાર કે વાતચીત

આવા દ'નાં પણ આવતી નથી; ઘરમાં તેણી વૈતરું કરે છે, પોતાના શક્તિ ' આગળ ભોજન મુકે છે, તેના કપડાં સીવી આપે છે, અને જુદું ઓછું અદકું પડયું તો ગાળ ખમે છે. ઘણીક વખતે ભરથારનો માર પણ તેણીને ખમવો પડે છે. વળી તેણી વર સાથે બેસીને ખાઈ પણ શકે નહિ, તેણીને નામ દઇને બોલાવે નહિ. બોલાવવું હોય તો 'અહી' અથવા (છોકરાના નામથી) 'રણછોડની મા એામ આવ' એમ પોતાની મ્હેારદારને બોલાવવામાં આવે છે. ઘરમાં કોઇ મોટું કામ નિકળ્યું તો તેણીનું મત પણ લેવાની આનાકાની ! જો ઘરની બહાર જાય તો સ્ત્રીને ભરથાર પોતાથી દોઢ ગજ પછવાડે ચલાવે ! અને જો કાંઇ બોજો લઇ જવો હોય તો બાયડીના માથાંપર બોચકું મુકી પોતે દોઢ ગજ છાતી કાઢી વાઘ માર્યો હોય તેમ આગળ ચાલે ! જો ઘરમાં બાહરનાં માણુસ અથવા વરનો બાપ હોય તો તેણીની સાથે વાત થાય નહિ, તેણી ઘુમટો તાણી બેસી રહે. જો ગાડીમાં બેસવું હોય તો પહેલો ભાયડો બેસે અને પછવાડે બાયડી બેસે, અને જો તાડકો મજબુત હોય તો પહેલાં વર છત્રી ઓઢે, પણ પોતાની બાયડીને સાથે ઓઢાડે નહિ. પોતાની સ્ત્રીને સાંજના ફરવા લઇ જશે નહિ, કારણ બીજાઓ મશ્કરી કરે. ભરથાર બુટ પેહેરે પણ સ્ત્રી તો ઉઘાડે પગે ચાલે. આવીજ રીતે હજુ ઘણે ઠેકાણે હિંદુસ્તાનમાં સ્ત્રીનો મરતબો સચવાય છે.

હવે આપણે આગળ વધીયે અને જોઇયે કે વિધવા તરીકેની જીંદગી હિંદમાં કરોડો કમનસીબ હિંદુ સ્ત્રીઓ કેમ ગુજારેછે. દુનિયામાં કોઇબી ભાગમાં અતિ નાની વયની વિધવાઓ હોય તો હિંદમાં છે. બાળ વિધવા, એટલે બાર વર્ષની અંદરની વિધવાનો અડસટો કાઢતાં એમ માલમ પડેછે કે એકલા હિંદુસ્તાનમાંજ તેઓ આશરે બે કરોડ છે. આવી બાળ વિધવા કેમ જીંદગી ગુજારે છે તેનો વિચાર કરો ! જ્યારે આપણે પરણેલી સ્ત્રીને ગુલામગીરીની બેડીમાં જડેલી જોઇ, ત્યારે આવી બાળ વિધવાનો મરતબો કેવો દુઃખદાયક હશે તેનો વિચાર કરતાં આપણને કમકમાટ ઉપજે છે. હિંદુઓમાં અને કેટલીએક બીજી જાતમાં બાળપણમાં લગ્ન કરવાનો કઢંગો રીવાજ હોવાથી, કરોડો સ્ત્રીઓ બાળપણમાંજ વિધવા થાય છે. જેઓને

પરણવાનો અને સંસારનો ખ્યાલ પણ ન હોય તેઓને વળી રંડાપો ભોગવવો પડે છે. તેઓને ઉમરે પુગતાં પોતાનો ભરથાર કેવો હતો તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી, અને પરણેલી હતી એમ તેણીને લાગતું પણ નથી. બાળપણથી તેઓ આખી જીંદગી વિધવા તરીકે ગુજારે છે. એટલુંજ નહિ પણ વળી તેણીના માથાંના બાલ બોડાવે છે એટલે બિચારી તદન કદરૂપી અને આપણને કમકમાટ ઉપજાવે એવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે. તેણીને સગાંવાહલાં સાથે સારે અવસરે સામેલ થવા દેવામાં આવતી નથી, કારણ તેણીને લોક કમનસીબ ધારે છે, અને જો કોઈ સારે અવસરે બહાર જવું પડયું અને એક વિધવા સામે મળી તો અપશુકન થયો જાણી તેણીને ગાળો ભાંડે! કેટલીએક ધર્મ ક્રિયામાં પણ તેણી સામેલ થઇ શકે નહિ ને વળી તેણીને ખરાબ એલકાબથી બોલાવામાં આવે. લોક હવે તેણીને હલકી સ્ત્રી તરીકે ગણે, કારણ તેણી બિચારી બાળપણમાં વિધવા થઇ. તેણીની ઉપર ખુબ જાપતો રાખે. તેણીને મેણા ખમવા પડે, તે ગરિબ બાપડી આવી જીંદગી ગુજારી કાયર કાયર થાય. તેણીના દુઃખની ઉપર કેવો ડામ? તેણીને મયા દયાથી રાખવાને બદલે કેવાં દુઃખમાં રાખે છે? આવી રીતની વિધવાની જીંદગી કરતાં સતી પરવડે, કારણ સતી થાય તો એકજ વખ્તમાં બળી મરે, પણ આ તો વર્ષો સુધી જીવ બાળીને ખાક કરવો. જ્યારે નામદાર સરકારે સતી થવાનો રીવાજ કાઢી નાખ્યો ત્યારે બાળ લગ્ન પણ કાંય નહિ કાઢી નાખ્યાં?

હિંદમાંથી કાઢી નાખવાને વર્ષો થયાં સખ્ત ઝુંબેસ કીધી છે એ અતિ સ્તુતીપાત્ર છે. સ્ત્રીઓએ મરદની ઉપરજ બધો આધાર રાખવો ન જોઈએ. તેઓએ પોતે આવી ગુલામી સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાને યત્ન કરવો જોઈયે. સ્ત્રીઓ, તમારા સ્ત્રીના બુલંદ મરતબાને આવી રીતે અંધકારમાં નાખેલો જોઇ તમે પોતે યુદ્ધ મચાવો, અને જ્યાં લગી મુક્તિ પામો નહિ, ત્યાં લગી તમારા વાજબી હકો માગવા લડતો ચાલુ અને ચાલુ રાખો ! આગળ વધેલી, કેળવણી પામેલી, તવંગર યા ગરીબ, એકજ જાતની અથવા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓએ બધાં સાથે મળી તમારી સ્ત્રી જાતિની ફરજનો તથા તમારા અંતઃકરણનો અવાજ સાંભળવાને તમારા કાન ખુલ્લા રાખો. તમારી હિંદવાની બહેનોને આવી કમકમાટ ભરેલી ગુલામગીરીની જીંદગીમાંથી મુક્ત કરવાને તમારું તન, મન અને ધન વાપરો ! આવી હાલતમાંથી જ્યાં સુધી મુક્તિ પામો નહિ ત્યાં સુધી તમારી ફરજ અદા કરવાને ચુકો ના, અને મરદોની ઉપર આધાર રાખી બેસી ના રહો. શું તમારામાં ઉંચી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ નથી ? શું તમો ખુદ સ્ત્રીઓ પાસે જર નથી ? કેદી પણ ના કહી શકાશે નહિ. કેટલાક મરદો પોતાની આપમતલબને વાસ્તે તમોને આવી હાલતમાં રાખવાને ખુશી હશે, પણ તેવા આપમતલબીઓને ફાવવા ન દેવું તમારા હાથમાં છે. તમારી ફરજ સમજો, અને બહાદુરીથી તમારી ફરજના મેદાનમાં ઉતરો ! પ્રિય બહેનો, તમારા ધર્મ તથા દેશ તરફની ફરજ બજાવવા નિકળો બાહેર, અને પ્રભુ તમને જરૂર મદદનો હાથ આપશે ! હિંદની બધી સ્ત્રીઓમાં પારસી સ્ત્રીઓ આગળ વધી છે. તેઓએ કેળવણીનો પ્રસાર ચાહ્યો છે, અને જોઇતી છુટ મેળવવા શક્તિવાન થઇ છે. તેઓ પોતાની પશ્ચિમ તરફની સુધરેલી બેહેનોને પગલે ચાલે છે, આગળના વહેમો છોડ્યા છે, મતલબી પુરૂષોની બદીમાંથી થોડી મુક્તી પામ્યાં છે, અને અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાનની રોશનીમાં આવ્યાં છે. એક અરધી સદી અથવા તો તેની આગળના વખતમાં પારસી સ્ત્રીઓમાં અત્યંત વહેમો જડ ઘાલી બેઠા હતા. જ્યારે પારસીઓએ ઇરાન વતન છોડ્યું ત્યારે હિંદુઓના આશરા તળે રહ્યા હતા, અને લાંબો વખત

હિંદુઓ સાથે રહ્યાથી તથા આસ્તે આસ્તે કેટલાક દુષ્ટ હિંદુ બ્રાહ્મણોના સમાગમમાં આવ્યાથી તેઓએ તેઓના કઢંગા રીવાજ અને દુર્ગુણો હાથ ધર્યા. ભોગ આપવા, જંતર મંતર કરવા, જો છોકરાં ન થાય તો કમકમાટ ઉપજાવે તેવી માનતાઓ લેવી, વિગેરે કેટલાક વહેમો હજુ લગી થોડી સુરત અને બીજાં ગામોની પારસી સ્ત્રીઓમાં ચાલુ છે. પારસીઓની પવિત્ર ક્રિયામાં પણ એમજ ઢોંગ અને વહેમોનો પ્રવેશ થયો છે. દૂરવંદી રાહપર ચાલવા લાગ્યા અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઝનાનાનો રીવાજ પણ હતો, અને પારસી બૈરાંઓ જવલેજ ફરવા જતાં હતાં. પોતાના ભરથાર અથવા કોઈ મરદ સાથે તો જવલેજ બહાર માલમ પડતાં હતાં. હવે એવા વહેમો અને દૂરવંદી રીવાજો કેળવણીના પ્રસારથી અને સદ્ગુણી જાહેર પુરૂષો શેઠો સોરાબજી બંગાલી, ખરશેદજી ફરદુનજી, ફરામજી કાવસજી બનાજી, કેખશરૂ કાબરાજી, હિંદના દાદા દાદાભાઇ નવરોજી વિગેરેની અથાગ મહેનતથી, અને વળી પારસી જાહેર છાપાઓ: રાસ્ત ગોફતાર, મુંબઇ સમાચાર, જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, વિગેરેનાં પણ કેટલાંક ઉમદા લખાણોથી પારસી સ્ત્રીઓનાં મગઝપર સારી અસર થઈ છે. તેઓએ કઢંગા રીવાજો સદાકાળના બાળી ભસમ કીધા છે.' ખાનબહાદુર દારાશા ચીચગર રમત ગમત (કીંડરગાર્ટન) થી પારસી છોડીઓને કેળવણી આપે છે તેઓની કોશેશ વખાણવાલાયક છે અને આપણે ઇચ્છીયે છીયે કે એઓ પોતાની નાનાં બાળકોનેંજ લાયકની આ પ્રકારની કેળવણી આપવાની રીત શેઠયાઓની મદદથી મોટા પાયાપર અને ઉંચા પ્રકારપર આવવાને શક્તિવાન થાય.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓની હાલત.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની કેળવાયલી અને સુધરેલી પશ્ચિમ તરફની બેહેનોને પગલે ચાલે છે એ ખરેજ ખુશી થવા જેવું છે; પણ જેમ તેઓના સદ્ગુણોની નકલ કરે છે તેમ વળી તેઓના દુર્ગુણો પણ લે છે. પશ્ચિમ તરફની દરેક ચીજની નકલ કરવી,–પછી તે ફાયદાકારક હોય કે નહીં હોય તોપણ–અને તેને સુધારો કહેવો એ ન છાજતું છે. સુધારો એટલે ચાલુ હાલતમાં, વિચારમાં યા રીવાજમાં એવો

ફેરફાર કરવો કે જેથી કાંઇ પણ ફાયદો હાંસલ થાય, પણ પારસી કોમમાં પશ્ચિમ તરફનું તત્વ, પછી તે સુધારા ગમે એમનું હોય યા અગાઉ ગમ તેનો ખ્યાલ જરાએ કીધા વિના—ઘણું આમેજ થતું જાય છે, જે દિલગીરી ભર્યુ છે. સુધારાના મોજા આપણા પુરાણા સદ્દગુણોને કિનારાગમ ફેંકી દે છે, એ દિલગીરીની વાત છે; માટે કયા પુરાણા સદ્દગુણો આપણામાંથી ફેંકી દેવામાં આવ્યા છે અને કયા દુર્ગુણોનો પ્રવેશ થયો છે તેની ઉપર પારસી બહેનોનું ઘણું ધ્યાન ખેંચવું અગત્યનું છે.

પારસી સ્ત્રીઓનું પુરાણા વખતનું ધર્મ ઉપરનું વર્તન અને ઝનુન હતું તે જતું રહ્યું છે, અને તેમાં તેઓનો વાંક નથી પણ કેટલાક કેળવણી આપનારાઓનો છે. કેટલીક શાળાઓમાં ધર્મની કેળવણી મુદ્દલ અપાતી નથી અને અંગ્રેજી સ્કુલોમાં છોડીઓને મુકયાથી ત્યાં અંગ્રેજી ધર્મ શિખે છે, અને આપણા ધર્મનું જ્ઞાન ન હોવાથી કુદરતી રીતે ખ્રીસ્તી ધર્મપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આપણા ધર્મ ઉપર અભાવ છુટે છે. આવી સ્ત્રીઓના બચ્ચાં પણ અધર્મી પેદા થાય તેમાં સંદેહ નથી; માટે દરેક કન્યાશાળામાં ધર્મની કેળવણી હમણાં અપાય છે તે કરતાં વધુ સારી અને અસરકારક રીતે આપવીજ જોઇએ.

અગાઉની પારસી સ્ત્રીઓનો બાંધો મજબુત હતો પણ હાલમાં તેમ નથી. તેનું કારણ એ કે અગાઉ ઘરનું કામકાજ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને શરીરનું બંધારણ બહુ મજબુત રહેતું હતું; પણ હાલ આખો વખત અભ્યાસ કરવાથી, ઘરનું કામ કરવાનો અભાવ આવ્યાથી, અંગની કસરતની જરરિયાત ન સમજવાથી, તંદરૈસતીને ન છાજતા પોષાકો પહેરવાથી, ધર્મ અને નીતિની કેળવણી ન મળવાથી અને કેટલીક કચરા જેવી પ્યારની અંગ્રેજીપરથી તરજુમો કીધેલી વાર્તા વાંચ્યાથી (જે વાર્તાઓ આપણા સંસારના બંધારણને અનુસરતી ન હોવાથી,) ઘણી છુપી બદીઓ કે જે શરીરને તાવી નાંખી ભયંકાર દરદોપર લાવી મુકે, તેવા દુર્ગુણો પેદા થયા છે. અફસોસ! આપણી કોમના ખીલતાં ગુલાબો, ખુબ્તાઇ અને ખુબસુરતી દેખાડે તેની અગાઉ કરમાઇ જાય છે. એ કયો સડો છે તેનું આગળ આવતા વિષયોમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરવામાં આવશે. હાલ તો ટુંકમાંજ તપાસ્યે.

બીજી ખરાબીઓમાં ફેશનની શીરયારી દિનપર દિન વધતી ચાલી છે. એ બદી પશ્ચિમ તરફની બાનુઓનાં કઢંગા પોષાકોની નકલ કરવાથી પેદા થય છે. કૉરસેટો પહેરવા માંડયા છે કે જે કૉરસેટોને માટે તે તરફના દાકટરો ખુબ બુમબેસ મચાવી રહ્યા છે. કૉરસેટ અને ટાઇટ પટાઓ તંદરોરતીને ખરાબ કરી નાખે છે એમ બરૂસેદાર ચોપાનિયામાં અને ચોપડીઓમાં લખાણો થવા માંડયાં છે. દાકટરો એમ જણાવે છે કે કૉરસેટો પહેરવાથી ફેફસાં દરદી થાય છે અને ખડી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા પહેરવાથી બદહજમી, માસિક માંદગી અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઉપજા થાય છે અને લોહી છુટથી નહિ ફરવાથી લોહી પણ બગડી જાય છે. કેટલીક વખત હીસતીયો પણ લાગુ પડે છે. એ વિષે વધારે વિવેચન પોષાકના વિષયમાં કરવામાં આવશે. વળી હાલની છોકરીઓમાં પતલી કમર દેખાડવાનું ઘણું ચેટક લાગ્યું છે તેથી ટાઇટ પટા પહેરે છે. એ ટાઇટ પટાથી પેટનાં સાંચાકાંમ તદન બગડી જાય છે. હાલનો જાણીતો રૂસ્તમ પહેલવાન "સૅન્ડો" પણ, કૉરસેટ અને પટાની વિરૂદ્ધ એમજ મત આપે છે. તે કહે છે કે "જો સ્ત્રીઓએ પાતલી કમર અને મજબુત બાંધો દેખાડવો હોય તો કસરત કરવી." જે સ્ત્રીઓ કસરત કરે છે તેઓની કમર પાતલી હોય છે, કારણ કસરત કર્યાથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જાય છે અને તેથી કમર પાતલી થઈ જાય છે. જો કસરત ન કરાય તો ચરબી પેદા થાય છે અને આંગ ફુગી જઇ "જીજુ ગેરાણી" ના જેવુ થઇ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. હાલની સ્ત્રીને ઘરતું કામ કરવાની સુગ પેદા થઇ છે અને પોષાકમાં એટલી તો ખરચાળુ થઇ છે કે સાધારણ પૈસાના કમાઉ જુવાનિયાઓ પરણવાને સાફ ના પાડે છે. તેઓનું પણ બોલવું વાજબી લાગે છે. હાલના વખ્તમાં ભેજું કસી, તન તાવી એક છોકરો બી.એ. થાય છે તો ભાગ્યે ચાલીસ રૂપિયા કમાવાને શક્તિવાન થાય છે; એવા કંગાળ વખતમા આવી ખરચાળુ અને સીકલી છોકરીઓ સાથે પરણે એટલે બાપડો કરજના બોજા તળે કચડાય અને નાજુક બાંધાનો હોય તો ચોહતો થઇ જાય છે. આવા સબબોથી કેટલાક જુવાનિયાઓ કુમારી જીંદગી ભોગવેછે અને તેમાના ઘણાકો અનીતિના માર્ગોમાં ફસી પડેછે.

સ્ત્રીઓએ પહેરવા ઓઢવામાં અનેરૂં કાઢ્યું છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓનો ખાવા પિવાનો પણ ચટાકો વધ્યો છે. જાત જાતનું ખાવા પિવા માંડયું છે. વેલાની માછલીઓ, સાસો, ચટનીઓ, ખાતાં ઓર અને વળી દારૂ પણ આવી ટેવોથી ખરચાળુ થઇ તેઓ તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે. નીતિ, વિવેક અને ધર્મનાં જ્ઞાનની ખોટથી તથા ફેશનની ફીશયારી, ખાવા પિવાનો ચટાકો, અંગ કસરતની ગેરહાજરી અને ન છાજતી કેળવણીના બોજાથી, પારસી સ્ત્રીઓની તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. આજે કેટલી પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં પીડાય છે! હીસટીર્યા, નબળી છાતી, ખફી, હાંફણ, બદહજમી અને ખીલ જેવાં દરદો કેટલાં બધાં વધી ગયા છે? ડાક્ટરની દવા દારૂ તો ઘેરેઘર વધી પડી છે, અને આવી દેહમાં જો પરણે તો પોતાના ભરથારને ઉલટો બળાપામાં અને ખર્ચમાં નાખે! આવી સ્ત્રીઓ કેટલી વખતે પરણીને એક વર્ષમાં જન્મ આપતા મરણ પામે છે! અને કેટલીક વખતે છોકરાં જન્મે છે તે પણ માદાં જન્મે છે અને દવા દારૂ તો ઘરમા ચાલુ રહેછે. સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી પણ દિનપર દિન ઓછી થાય છે. અત્યંત ગરમ ખોરાક ખાવાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તબ્બેતના બગાડાને લીધે ખીલો મહોપર ફુટી નિકળે છે. પારસીઓમાં હાલ કેટલી બધી સ્ત્રીઓના મહોપર ખીલ ફુટી નિકળે છે, જે ખુબસુરતીને બગાડી નાખે છે. એવી ખરાબ દેહનુ કારણ એટલુંજ કે કઇ ચિજ ખાવી, કઇ ચિજ પહેરવી, કેવી કસરત કરવી, અને કેમ નીતિમાન રહેવુ, તે બાબતેની સંપૂર્ણ કેળવણી તેણીને આપવામાં આવતી નથી.

હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે?

હવે આપણે હાલની યુનિવરસિટીની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, તેના શું ગેરફાયદા છે, અને ખરી કેળવણી કેવી હોવી જોઇયે, તે પર વિચાર કરૈં. એક વિદ્વાન ઇંગ્રેજ લખનાર લખે છે, "જો તમારા છોકરાને કેળવણી આપશો તો તે એક કેળવાયલો મનુષ્ય થશે; પણ જો તમારી છોકરીને કેળવશો તો એક કેળવાયલું કુટુંબ બનાવશો." એથી આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે સ્ત્રી કેળવણી કેટલી અગત્યની છે છોકરા ઉછેરવાની,

છોકરાંને કેળવણી આપવાની, તેઓને નીતિ તથા ધર્મનો બોધ આપવાની, બિમારની માવજત કરવાની, કરકસરથી, શાંતિથી, શોભાયમાન રીતે અને સફાઇ સુઘડાઇથી ઘર સાચવવાની કુદરતે સ્ત્રીઓને માથે પવિત્ર ફરજ નાખી છે. શું હાલની યુનિવરસિટીની કેળવણી આ બધી બાબદો શિખવે છે? તેણી તો છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકજ ઢબની કઢંગી કેળવણી આપે છે, જાણે છોકરીએ ઘર ન ચલાવવું હોય, પોતાના ઘરનું અને છોકરાંનું કામ ન કરવું હોય, અને છોકરાઓની માફકજ જીંદગી ગુજારવી હોય, તે પ્રમાણે કેળવણી આપે છે. એક 'બી. એ.' કે 'એમ. એ.' થયલી છોકરીને બે દિવસ ઘર ચલાવવા કહો, પોતાનો છોકરો અથવા વાહલો ભરથાર સીક હોય તો તેઓની માવજત કરવા કહો, અને જુઓ કે તેણી કેવી ગભરાઇ જાય છે અને કેવી અજ્ઞાન દેખાય છે? ન જાણે તેવી દવા અને ખોરાક આપશે અને સીક માણુસને શાંતિ આપવાને બદલે કાયર કાયર કરી નાખશે, કારણ તેણીને જરૂર જોગી કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. એક નાનું છોકરૂ જન્મે કે તેની કેવી માવજત કરવી જોઇએ, તે નાજુક બાળકની કેવી સંભાળ લેવી જોઇયે, તેને શું ખોરાક આપવો જોઇયે, તે સઘળું હાલની કેળવણી શિખવતી નથી, અને તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો નિપજે છે? કેટલાં બચ્ચાં દર વર્ષે જોઈતી માવજત ન થવાથી મરણ પામે છે, અથવા તો જન્મનાં રદ થઈ જાય છે? જો બાળપણમાં જોઇતી સંભાળ ન રાખી હોય અને જોઇતો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો તે બચ્ચાંઓ આખો જન્મારો નબળાઇ અને દરદોથી પીડાતાં રહે છે, જેને માટે જવાબદાર તેની અજ્ઞાન માતા છે. માસિક માંદગીની સંભાળ અને હમેલ રહે તે વખતે શું સંભાળ રાખવી તેનું પણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપવાનુ જરૂરનું છે. પણ યુનિવરસિટીની ઉંચામાં ઉંચી પદવી મેળવવાને પાંચ પાંચ અને સાત સાત વર્ષ સુધી ભેજું ઘસી નાખો, આંખો નબળી કરી નાંખો, તન તાવી નાખો, સખ્ત મેહનત કરો, અને તેનું પરિણામ શું આવે? એક સ્ત્રી તરીકેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું. આવી કહેવાતી ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પામેલો સ્ત્રીને શા આધારે કેળવણી પામેલી સ્ત્રી કહી શકો? કદાચ તમે કેળવાયલુ માનવી તરીકે તેને ગણી શકો, પણ

સ્ત્રી તરીકે તો તેણી કેવળ અજ્ઞાન છે. અને તેથી તે બિચારી આટલી મહેનત અને કેહમત ઉઠાવ્યા છતા, એક અજ્ઞાન સ્ત્રી તરીકેજ રહે છે એ સઘળી કસુર યુનિવરસિટિની બીનજરૂરી કેળવણીનો છે.

મરદ અને સ્ત્રીઓનો તફાવત કુદરતે સ્પષ્ટ રીતે દેખાડી આપ્યો છે જો કોઇ કેળવાયલી નજરે સ્ત્રીનું શરીર તપાસે તો તેણીને કુદરતમાં શુ કામ મુખ્ય બજાવવાનુ છે તે તરત માલમ પડે મરદનુ શરીર અને તેનો બાધો જુદાજ પ્રકારનો જુદાજ કાર્યને વાસ્તે બનાવેલો દેખાય છે સ્ત્રીઓનો બાધો અને શરીરના અવયવો તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેણીનુ મરદથી જુદુજ કર્તવ્ય છે, મરદે કમાવુ અને બાયડીએ ઘર ચલાવવાનું છે મરદ આખો દાહડો ઘરની બહાર પોતાના કામે જાય છે, ત્યારે આખો દાહડો સ્ત્રી પોતાના ઘરનો કારભાર કરે છે, છોકરા સભાળે છે, છોકરાને દૂધ આપે છે, છોરકાને નવ માસ પોતાના પેટમાં રાખે છે, અને સારો દિવસ ઘરની દેખરેખ રાખે છે ત્યારે શુ તેણીને તે વખત યુનિવરસિટીએ શિખવેલી Euclid, Higher Algebra, Trigonometry, Second Language કામ લાગશે? જ્યારે તેણીનું વાહાલુ બચુ દુખથી પિડાતું હોય, અથવા તો તેણીનો પ્યારો ભરથાર માંદગીથી ટવળતો હોય, કે જેઓને ખાતર તેણી પોતાના સુખનો દરેક ભોગ આપવાને તૈયાર હોવી જોઇએ, એવા વખતે જ્યારે દાક્ટરને આવતા વાર લાગે અને જીવ સટોસટ હોય, ત્યારે એક કહેવાતી "યુનિવરસિટીની ઉંચી કેળવણી પામેલી" સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે, તેનો ખ્યાલ વિચાર કરવાથી તુરત આવશે. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને દાક્ટર આવે તે અગાઉના ઉપાયો જાણવા જોઇયે, જેવુ કે એક સ્ત્રીનું છોકરૂ પડી જાય અને વાગ્યાથી લોહી એકદમ વેહેતું હોય, હવે જો તે સ્ત્રી લોહી બંધ કરતા ન જાણતી હોય તો દાકટર આવે તે પહેલા અતિ લોહી વહેવાથી તે છોકર અથવા તો તેણીનુ વ્હાલુ સગુ મરણ પામે, અથવા તો કોઇએ ભૂલમાં ઝેરી વસ્તુ ખાધી અને જો સ્ત્રી ઉપાય ન જાણતી હોય તો ખરેખર ભયંકર પરિણામ આવે છે, અને તે દરદી દાક્ટર આવે તે અગાઉ મરણ પામે છે. આવી રીતે એક સ્ત્રી અજ્ઞાનપણાને લીધે પોતાના વ્હાલાંનો જીવ બચાવવાને કૉલેજની ચડતી પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા

છતાં અશક્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ, પણ એક સ્ત્રીને હમેલ હોય છે ત્યારે શું પહરેજગારી રાખવી અને કેવી રીતે તંદરોસ્તીની સંભાળ લેવી તે સર્વે તેણીને શિખવવામાં આવ્યું ન હોય તો દુઃખદાયક પરિણામ આવે છે. કેટલી સ્ત્રીઓ આવી રીતે અજ્ઞાન હોવાથી પોતાની તેમજ પોતાના ફરઝંદોની તંદરોસ્તી જોખમમાં લાવે છે અને રંગમાં ભંગ કરતી માલમ પડે છે ! એ સઘળાનું કારણ સ્ત્રીઓને જરૂરિયાતની કેળવણી ન આપવાનું છે.

વળી હાલની યુનિવરસિટિની કેળવણીમાં રાંધણકળાનો મુદલ ખ્યાલ સ્ત્રીઓને આપવામાં આવતો નથી, તેથી કેવી રીતે રાંધવું, કેવી રીતે રાંધેલું બરોબર ચડે, અથવા રાંધવામાં અનાજ અને તરકારીના શકિત આપે તેવા ભાગો કેવી રીતે રાખવામાં આવે છે અથવા કાઢી નખાય છે તેવી બાબતનો નો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવતો નથી. Owen Meredith, (ઓવન-મેરેદીથ) નામનો વિદ્વાન, રાંધનકળા બાબે નિચે પ્રમાણે કહે છેઃ—

" We may live without poetry, music and art,
We may live without conscience, and live without heart,
We may live without friends; we may live without books,
But civilized man cannot live without cooks.
He may live without hope, what is hope but deceiving?
He may live without love, what is passion but pining?
But where is the man that can live without dining ?

" આપણે કવિતા, ગાયન અને હુનર વગર જીવી શકયે; આપણે અંતઃકરણ વગર જીવી શકયે અને રદય વગર જીવી શકયે; આપણે દોસ્ત વગર જીવ્યે; આપણે ચોપડી વગર જીવ્યે; પણ શું સુધરેલો માણસ બાવરચી વગર જીવી શકે ? તે આશા વગર જીવે; આશા એક જાતની ઠગાઇ નહિ તો શું ? તે પ્યાર વગર જીવે, જુસસો એ પણ પશ્ચાતાપ નહિ તો શું ? પણ તે માણસ કયાં છે કે જે ખાધા વગર જીવી શકે ! "

ગરિબ અથવા તવગર દરેક સ્ત્રીને રાધન કળા જાણવાની જરૂરની છે કારણ જો કદી તેણી તવગર હોય તો તેણીનો બાવરચી, ખાણું સારી પકાવે છે કે નહિ તે તેણી કેમ જાણશે? અથવા આટના રાધવામા મસાલો કેટલો જોઈશે, ઘી કેટલુ જોઇશે, કેટલા લાકડા બળશે, તે સઘળો હિસાબ જો તેણી રાધી જાણતી ન હોય તો કેવી રીતે રાખી શકે? આના અજ્ઞાનપણાથી બાવરચીઓ જેમ ગમે તેમ અનાજ અથવા મસાલો ચોરી કરી જાય તેમા નવાઈ નથી કેટલીક વખતે એમ પણ બને છે કે બાવરચીને મનમા ફીટો આવ્યો કે તે એકદમ ચાકરી છોડીને ચાલ્યો જાય છે એવે વખતે ઘરમા રાધવાની ફેરી આપવી પડે છે કેહેવાતી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને રાંધતા તો આવડે નહિ એટલે પુરી હાડમારી પડે, અથવા જ્યારે તેણીના ઘરમા કોઇ સીક હોય તે વખતે સીક માણસનો ખોરાક પકાવતા કેટલીક વખતે બાવરચીને આવડતો નથી, અથવા કાંઇ નવી જાતનો વેલાતી ખોરાક આપવો પડે તે પણ બાવરચીને આવડે નહિ એટલે પુરી દુરદશા થાય છે કેયે બાહેર ગામ જવુ હોય અને ત્યા બાવરચી સીક પડી જાય તો પછી કેવી વેદના પડે? બાવરચી ખોરાકનો અભ્યાસ ન કરવાથી રાધતા શુ કાઢી નાખવુ અને શુ રાખવુ તે પણ ન જાણે જેવુ કે ઘઉં રાધવા હોય તો તેનું થુલુ કાઢી નાખે છે તે પણ ખોટુ છે આની રીતનુ અજ્ઞાનપણુ જો કે એક સ્ત્રી કેળવાયલી હોય છે તેને પણ ખમવુ પડે છે અને તેની તે વખતની કેવી હાડમારી હોય છે તે નિચના જાણીતી જેન કારલાઈલના અનુભવ (Jane Carlyle's Account) પરથી ખબર પડશે તેણી પોતાને વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે —

" હુ એકપુરી હોવાથી અને ઘણા લાડમા ઉછેરવામા આવ્યાથી હુ ઉપયોગી જ્ઞાનથી મુદલ બીનવાકેફ હતી હું લૅટીન ભાષાની એક વિદ્યાર્થી છુ અને ગણીત શાસ્ત્રનુ સારૂ જ્ઞાન ધરાઉં છુ પણ નિચના અજબ જેવા બનાવથી મને રાધન કળા શિખવાની ફરજ પડી મારા ભરથારની પાચન શક્તિ ઓછી હોવાથી, અને અમારી રેહેવાની જગા વેરાન જેવી હોવાથી કોઇ ચાકરો સારી રીતે રહી શકતા ન હતા, અને હુ

વારંવાર મુશ્કેલીમાં આવી પડતી હતી, તેથી મેં કોએટની ' કોટેજ ધ્રકોનોમી ' નામની રાંધણકળાની ચોપડી મંગાવી. પણ ખમીર કેમ ચડાવું, અને કરઇના તાપની બરોબર ખબર ન હોવાથી એવું બન્યું કે જ્યારે મારે ઢોલિયા પર જવું હતું તે વખતે મારૂં પાંઉ ઉપસી આવ્યું. તે વેરાન જગામાં હું એકલીજ માણસ હતી કે જે મધરાત્ર સુધી સુતી ન હતી. એક વાગ્યો ! પછી બે વાગા ! ! અને ત્રણ વાગ્યા ! ! ! અને હજુ લગી વેરાન જગામાં થાકથી આખું શરીર દુખતું છતાં બેસી રહેવું પડયું ! મારી દિનપરતી બગડેલી સ્થિતિથી મારૂં અંતઃકરણ દુઃખતું હતું. હું કે જેને આટલા લાડમાં ઉધારવામાં આવી હતી અને મનની કેળવણી શિવાય કાંઇ પણ કામ કોઇ દિવસે કરવું પડયું ન હતું, તેને એક રોટલો બનાવવાને ખાતર મોડી રાત બેસવું પડે, અને વળી તેથી એક રોટલાને ખાતર ! આવા વિચારથી હું ગાંડી જેવી થઇ ગઇ અને આખરે મારી ટેબલ પર હાથ નાંખી ડચકાં ખાઇ રડવા લાગી ! "

આ બનાવ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, એક સ્ત્રીએ રાધણ કળા શિખવી કેટલી જરૂરની છે.

વળી કયો ખોરાક વધારે શકિત આપે છે, કયો ખોરાક બદહજમી પેદા કરે છે, કયો ખોરાક તંદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે, કયો ખોરાક નાંના બચ્ચાંને આપવો, કયો ખોરાક અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંઓને આપવો, કયો ખોરાક ખાવાથી હવસો અને જુસ્સા ઉત્પન્ન થાય છે, કયો ખોરાક ગરમીની દેહવાળાને વધારે માફક આવે છે, કયો ખોરાક લોહી બગડેલાં માણસને વાસ્તે જરૂરનો છે, તેનો અભ્યાસ કરવો અવસ્યનો છે. એવા ખોરાકને માટે આપણે ખોરાકના વિષયમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરશું. જો કોઇ છોકરાને બદહજમી થતી હોય અથવા તો પાચનશકિત તદન નબળી હોય તો તેને કેવો ખોરાક આપવો તે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે, કે તેવી સંભાળ લેવાથી પોતાના છોકરાંનું દરદ જલદી સારૂં કરવાનું બની આવે. પણ તેની માતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી વારંવાર પાચન થવાને કઠણ જે ખોરાક હોય છે તે મળ્યાથી ઉલટું તે હેરાન થાય છે. આવાં

રીતે માનાં અજ્ઞાનપણાંથી નિર્દોષ બચ્ચાંને જન્મનું દુઃખી થવું પડે છે. ડાકટરો વારવાર કહે છે કે ઘણાં ખરાં દરદો ખાધા પિધાથી થાય છે. એક દાખલો લઇયેઃ એક માણસને ચોકસ દરદ થયું હતું અને તે ડાકટરોએ સારૂં કર્યું હતું. સારૂં થયા બાદ તુરતજ તેની વરસગાંઠ પડી કે તેના ઘરમાં ધામધુમ ચાલી રહી હતી. હવે તેની મહેારદારે અણજાણપણાંમાં શુકનને ખાતર તેના વાહલા ભરથારના મ્હોંમાં દહી અને સાકર મુકી. તરતજ પેલા દરદીને ઝેર ચડી ગયું અને ડાકટરે તેની જીવવાની આશા છોડી દીધી, કારણ તેનાં દરદપર આવી વસ્તુ એક ઝેર મિસાલ હતી, અને તે બાપડો પોતાની વ્હાલી મહેારદારને હાથે દરદથી સાજો થયા પછી મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ થઇ ગયો? એવા એવા દાખલાઓ આપણે વારંવાર જોઇએ છિયે કે ઓઓ પોતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી પોતાના વ્હાલાં ખોઇ બેસે છે. જ્યારે એવી બાબદથી અજ્ઞાન રહેવામાં જાનની ખરાબી હોય તો પછી આવી બાબદોનો અભ્યાસ કરવો કે Euclid ને Algebra શિખવી? અગરજ શિખ્યા વગર્ એવી બાબદથી અજ્ઞાન રહેવાથી કેવો રંગમાં ભગ થાય છે? ઘરમાં સુઘડાઇ સફાઈ, હવાની આવજાવ, ઉડતા રોગની વખતે જોઇતી તકેદારી, સુવાના ઓરડાની જોઇતી સ્વચ્છતા એવી બાબદો ઓને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે. જો આપણી ઓઓને એ બાબદોનું પુરતું જ્ઞાન આપવામાં અબ્યું હતે તો આપણા દેશમાં મરકી આટલું ભયંકર રૂપ ધારણ કરતે નહિ, દેશની સફાઇ સુધડાઇ વધતે અને લોકોમાં મોતનું પ્રમાણ જરૂર ઓછું થતે.

કેટલીક વખતે એક છોકરાને એક જાતનો રોગ લાગુ પડે છે અને જો બિજાં બચ્ચાંની સંભાળ બરાબર રાખી ન હોય તો તે રોગ ઘરમાં બિજાંઓ ઉપર પણ અસર કરે છેઃ દાખલા તરીકે એક બચ્ચાંને ખહીનો રોગ અથવા કાંઇ પ્રકારની ઝેરી તાવ લાગુ પડી હોય અને તેના પલંગ પર બિજાને સુવા દેવામાં આવે તો તેને પણ તે રોગ લાગુ પડે છે. કારણ તે રોગનાં જંતુ બીછાનામાં અને માકડમાં હોય છે. તે પલંગના માકડ જો બિજાને કરડે તો આ રોગ બિજા તંદુરોસ્ત માણસને જરૂર થાય છે;

અથવા તો ભૂલમાં તેના વાસણમાં ખાય, તેના કપડાં પહેરે, તેનો દમ બિજાનાં દમમાં જાય, અથવા તો હાંસતાં થુક ઉડે તોપણ એવુંજ ગંભીર પરિણામ આવે છે. ઘરનું ફરનીચર કેમ સાફ રાખવું અને બગડી ગયું હોય તો તેની ઉપર કેમ વારનીશ લગાડવું એ પણ જાણવુ અગત્યનું છે. દર વખત કેટલાંક ગરિબ ઘરમાં ખર્ચ કરવો બની શકતો નથી તેથી ગરિબનું ઘર હાલ હવાલ લાગે છે. પણ જો એક ગરિબ કુટુંબની સ્ત્રી ઘરના ફરનીચરને કેમ સાફ રાખવું, કેમ પૉલીશ લગાડવું તે જાણે તો ઘર પણ શોભાયમાન દેખાય અને વળી ખર્ચ પણ ઓછો થાય.

સ્ત્રીઓને સીવવા ભરવાના કામની પણ એવીજ જરૂર માલમ પડે છે, ઘરમાં પાટલુન, ડગલા, બદન એક સ્ત્રીએ સીવી જાણવું જોઈયે, કારણ હમણાં દરજીઓનો ભાવ બહુ વધી ગયો છે. "સોના કરતાં ઘડામણ મોંઘુ" તેમ કપડું ઓછી કિમ્મતનું હોય છે તે કરતાં સિલાઇ જાસ્તી થાય છે. તો જો સીવવાનું શિખ્યું હોય તો ગરિબોનાં ઘરમાં કર કસર સારી રહે અને વળી જો કોઇ સ્ત્રીનું સગું વાહલુ તેને પાલનાર ન હોય તો પોતાનું સીવવા ભરવાથી સારી રીતે ગુજરાન કરી શકે.

એ બધાં કરતાં સારવાર કેમ કરવી, તેનું જ્ઞાન તો ઘણુંજ અગત્યનું છે એમ આપણે ઉપર દરશાવી ગયા છિયે. સીવવા ભરવામાં રાંધવામાં ઘરને સાફ સુફ રાખવામાં, સારવાર કરવાના કામમાંજ સ્ત્રીનો જનમારો કાહડવો એ મરદ જાતનું આપમતલબીપણું દેખાડી આપે છે. સ્ત્રી જાતિને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પણ આપવીજ જોઇયે. મોટાં મોટાં અંગ્રેજી સાહીત્ય તેણીને શિખવવાં જોઇયે કે જેથી તેણીના વિચારો સુધરે અને મગઝની વિચાર કરવાની શકિત પણ ખીલે. તેણીઓને જાહેર સભાઓમાં અને ડીલચાલોમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઇયે કે જાહેર મીટીંગોની વખતે પોતે પણ છટાથી બોલી શકે. મરદોજ બોલે અને સ્ત્રીઓ જોયા કરે એ જંગલી રીવાજની નિશાંની છે; પણ સ્ત્રીઓનો જ્યાં પણ સવાલ આવે ત્યાં સ્ત્રીઓ બહાદુરીથી બોલી અને લખાણ કરી શકે એવી બનાવવી જોઇયે, અને જ્યાં સ્ત્રીનો સવાલ આવે ત્યારે તેણી મરદો ઉપરજ આધાર રાખી બેસી ન રહે પણ પોતે પોતાના સવાલ સારી રીતે દર્શાવે, અને સરકાર

દરબારમાં તકરાર ચલાવી શકે, એવી રીતની મગજની કેળવણી સ્ત્રીને આપવી એ હિંદનાં દેશઅભિમાની બેટાઓની અપન ફરજ છે.

હાલની કેળવણીના ગેરફાયદા આપણે પુરતી રીતે જોયા છે. હાલની સ્ત્રી કેળવણીને વિષે બધે તકરારો ચાલી રહી છે. સ્ત્રીઓને મરદની કેળવણી આપવી, એ સ્ત્રીનો ખુબંદ અને પવિત્ર મરતબો સ્ત્રી જાતિ પાસથી છીનવી લીધેલો કહેવાય; પણ કેટલાઓ એમ સવાલ પુછે છે કે કેળવણી વળી સ્ત્રીને મરદની જુદી હોય કે? કેળવણી એટલે સ્ત્રી અને મરદે અભ્યાસ કરી પોતાનું મન તેજી બનાવવું. તો પણ એ તકરાર ઉંડો વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે ટકી શકે એવી નથી, કારણ કેળવણીમાં માણસોએ પોતાથી ફરજો કેમ અદા કરવી તેનો પણ સમાવેશ છે. જો હાલની કેળવણી સ્ત્રીઓને આપ્યે છિયે તો તેણી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજો, પોતાના ઘરબાર તરફ, પોતાના ફરજંદો તરફ, અને પોતાના તરફ બજાવી શકે તેમ નથી, કારણ તેણીને એ બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી નથી. ઉલટું હાલના ધોરણ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં તેણીનું શરીર તવાઇ જાય છે, તેણીને ચશમા લેવા પડે છે, અને મગજ શક્તિની ઉપર બહુ બોજો, પડવાથી ઉનકું મગજ દેદરં થઇ જાય છે. આટલા ભોગ આપ્યા છતાં તેણી સ્ત્રી તરીકેની પોતાની ફરજનાં જ્ઞાનથી બીન વાકેફ રહે છે. જ્યારે છોકરાઓ અભ્યાસનો બોજો ખમી શકતા નથી ત્યારે છોકરીઓ કે જે શક્તિમાં સાધારણ રીતે નબલી હોય છે તેઓ કેમ ખમી શકે?

હમણાંની છોકરીઓને મેટ્રીક પાસ કરવા અને કાલેજમાં જવાનો અભખરો હોય છે, અને ફક્ત એવીજ નેમથી રાતના બારબાર વાગા સુધી અભ્યાસ કરી શરીરનો અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે. તેણીને ચશ્મા પહેરવા પડે છે, ગાલોમાં ખાડા પડે છે, છાતી નબળી થઇ જઇ મરદના જેવી દેખાય છે, તેણીનું શરીર રોગી અને તવાઇ ગયલું માલમ પડે છે, અને એક દોસ્ત કહેતો હતો તેમ 'સુકી આંબોસી' જેવી તેઓ થઇ જાય છે. એક તાજી કેરી કેવી ભરેલી અને ઘટમદાર દેખાય છે? પણ તેની આંબોસી બનાવી હોય તો કેવી દેખાવમાં બેબીયલ લાગે છે? તેમજ એક છોકરી અભ્યાસની અગાઉ કેવી ખીલે છે? પણ અભ્યાસના બોજા તળે

તેણી 'ઓખીસી' જેવી થઇ જાય છે. આવી છોકરીઓ પરણેલી જીંદગીનો બોજો કેમ ઉચકી શકે? તેણીઓના છોકરા કેવાં જન્મે? કેટલીઓને કુવારી જીંદગીમાં આવા અભ્યાસથી દવાના બાટલા પીવા પડે છે, ત્યારે પરણેલી જીંદગીમાં તેઓનું શું થાય? તેના ભરથારને તેણીની કાચના વાસણની માફક વારંવાર સંભાળ રાખવી પડે તે બિચારો ચાકરીથી થાકેલો આવે ને ઘરે આવી કઢંગી રીતે શિખેલી સ્ત્રીની માવજત કરે. તે દાકટરના અને દવાના પૈસા આપતો મરવા પડે અને કરજદાર થાય. બધી રીતે આવા બીન જરૂરી અભ્યાસના બોજા તળે શિખેલી સ્ત્રી એક મહેરદાર અને માતા તરીકેનું ખરૂં સુખ ભોગવવાને પોતાની દેહથી અને અજ્ઞાનથી બેનસીબ થાય છે. આવી રીતની કેળવણીથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો મોભો ખોઇ દે છે. હાલનો જમાનો એવો આવ્યો છે કે સ્ત્રી મરદની સાથે હરીફાઇમાં ઉતરે છે અને જે મરદ કરે તે સ્ત્રીઓથી કા નહિ થાય એમ બતાવવા તેઓ મગરૂર થાય છે આપણે કબુલ કર્યે કે સ્ત્રીઓ મરદના જેટલી તનની અને મનની શક્તિ ધરાવે છે, કારણ પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રી કાબેલ કસરતબાજ અને લેખક છે એમ આપણે જોઇયે છિયે. પણ એમ હરીફાઇ કરી, સ્ત્રીઓ, પહેલેથી એમ ના બતાવો કે અમારો દરજ્જો જો મરદ સાથે હરીફાઇ ન થાય તો હલકો રહે જેમ પેલી Mrs. Swynie દર્શાવે છે તેમ, તમારો દરજ્જો તમામ કુદરતમાં બુલંદ છે પણ એ બુલંદ મરતબો કાઇ મરદોની સાથે હરીફાઇ કરવામા નથી સમાયો, પણ ખુદ તમારી સ્ત્રી તરીકેની ફરજો બજાવવામા છે. મરદના જેવી કેળવણી લેવામાં કાંઇ તમારો દરજ્જો બુલંદ રહેતો નથી, પણ ઉલટો તમારો દરજ્જો છોડી દેવો પડે છે. હરેક ચીજમાં તમે મરદ સાથે હરીફાઈ કરશો, અને મરદના જેવા નિકળશો અને મરદની બરોબર્યા છો એમ સાબેત કરી આપશો, પણ શુ તમે કુદરતે આપેલું શરીર અને તેવાં શરીરથી ઉપજ થતા તમારા કામ અને ફરજોમી ઉલટાવી નાખી શકશો? એમ કદી પણ થશે નહિ. મરદો પોતાના બચ્ચાને દૂધ આપે અથવા બચ્ચાંને જન્મ આપે અને સ્ત્રીઓ મરદનાં કાર્યો કરે એમ કદી પણ થઇ શકે? તમે મરદના સદ્ગુણોની સાથે હરીફાઇ કરો, પણ તમે તમારી કુદરતે આપેલી ફરજો બજાવવાને

ચુકો ના ! જ્યારે સેંભાગ્ય કેળવણી તમોને તમારી ફરજ સારી રીતે બજાવવામાં મદદ કરી શકતી નથી તો ઓઓને મોટી મોટી યુનિવરસિટીની પરિક્ષા આપવી એ બહુ હરી કાઢવા જેવું અને પોતાના અંતઃકરણના અવાજની ઉપર મુદલ ધ્યાન નહિ આપવા, અને સ્ત્રી તરીકેના મરતબાને હલકો પાડવા જેવું છે. જે કોઇ સ્ત્રી પોતાની જાતિને વફાદાર રહેવા ઇચ્છતી હોય તે સ્ત્રીએ પોતાની ફરજો બજાવવાને ન ખપ લાગે એવો અભ્યાસ કરી પોતાનું પવિત્ર શરીર, કે જે તેને ઇશ્વરે સોપ્યું છે તે, કચડી નાખશે નહિ, પણ તેની શક્તિ એક માતા અને મહેરદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવામાં વાપરશે, અને જે ચીજ જરૂરની છે તેનું જ્ઞાન લેશે. કયો મરદ તમને જાહેર તખતા ઉપર ઉભા રહીને ભાષણ આપતાં જોઇ ખુશી થશે નહિ ! કોણ તમોને ધર્મ ગુરની માફક વાયજો આપતાં જોઇને માનની નજરે જોશે નહિ ! કોણ તમોને સ્ત્રી જાતિના મંડળના પ્રમુખપદે બીરાજેલાં જોઇ હરખાય વગર રહેશે ! કોણ તમોને સરકારં દરબારમાં સ્ત્રી જાતિના સ્વભાવીક હકો સાચવવાને લડત કરતાં જોઇને આનંદી થશે નહિ ? - ના ! કોઇ પણ એવો આપમતલબી, એવો દુરગુણી મરદ ન હશે. પણ એ સઘળા સદગુણો હાલની યુનિવરસિટીની દમ વગરની ડીગ્રી મેળવવાથીજ આવશે એમ નથી, પણ તમારે છાજતાં જ્ઞાનથી મેળવશો ત્યારેજ એક સ્ત્રીએ એક માતા તરીકે કઇ બાબદોનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે ને ટુંકમાં આપણે જોઇ જઇયે :—

(૧) અંગ્રેજી સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે, તે માંહેલા નામીચા અંગ્રેજી ગ્રંથકર્તા અને કવિઓને વાંચવા જોઇયે ? કારણ તે સ્ત્રીઓના વિચારો સુધારશે અને આપણા દેશમાં કમકમાટ ઉપજાવે તેવા રીવાજો અને વિચારો જે હાલ જડ ઘાલી બેઠા છે તે સુધરેલા વિચારથી અવલોકન કર્યાથી તેઓમાં શું ખરાબી છે તે ઉપર મનન કરવાને શિખવશે અને તેઓને દરેક ચિજનું કારણ અને અસરો

(૩) (Sanitation) ઘેરમાં મફાઇ સુઘડાઇ અને હવાની આવ-જા કેમ રાખવી તે રસાયન શાસ્ત્રથી શિખવું જોઇએ.

(૪) (Hygienic Principles) તનદરેાસતી સાચવવાના કાનુને, મુખ્ય કરી માસિક માંદગીની વખતના અને હમેલની વખતના જાણવાની સ્ત્રીઓને ઘણી જરૂર છે.

(૫) નાનાં બચ્ચાની કેમ માવજત કરવી અને કેમ સદ્ગુણી બનાવવાં.

(૬) (Nursing) બીમારની માવજત યાને નરસીંગ કેમ કરવું.

(૭) પ્યાર અને લગ્નની બાબદ : જેવી કે સદ્ ગુણી ભરથાર કેમ મેળવવેા અને તેનેા પ્યાર સદા કેમ કાયમ રાખવેા.

(૮) ખેારાકનેા અભ્યાસ : કયેા ખેારાક તનદરેાસતીને ફાયદેમંદ છે અને જુદા જુદા માણસેાએ કેવી પ્રકારનેા ખેારાક લેવેા જોઇયે ?

(૯) રાંધણુ કળા.

(૧૦) સીવવા ભરવાનું કામ

(૧૧) ગાયન માળા : પેાતાના મધુર હલકથી ઘરમાં શાંતી અને ખુશાલી કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

(૧૨) ઘરના ફરનીચરને સાફસુફ કેમ રાખવુ.

(૧૩) ચિત્ર કળા.

(૧૪) પેાતાના ધર્મની ફિલસુફી અને નીતિ વધારે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવુ.

(૧૫) જાહેર જીંદગી ગુજારવાને જોઇતી લાયકાત કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

(૧૬) આફતના વખતમા વિદ્યાનેા ઉપયેાગ કેમ કરવેા ને તે વખતે પેાતાનુ ગુજરાન સારી રીતે કેમ ચલાવવુ અને એવા વખતને વિષે અગાઉથી શું સાવચેતી રાખવી.

દરેક સ્ત્રીએ ઉપલી બાબદેા જાણવાની ખાહેશ રાખવી જોઇયે. પણ બિચારી હિંદુ સ્ત્રી કેમ આ બાબદનેા અભ્યાસ કરે ! તેણીને તેા

બાળપણમાં પરણાવામાં આવે છે, જે રીવાજ હાનીકારક છે. ઉપલી બાબદો જાણવાથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો ઉમદા દરજ્જો ભવિષ્યમાં ભોગવી શકશે. આપણી યુનિવરસિટીએ સ્ત્રીઓને આ બાબદોમા કેળવણી આપવી જોઇયે, કે જેથી તેઓને આપણે ખરી રીતે કેળવાયલી સ્ત્રીઓ કહી શકયે. ઉપલી બાબદોમાં તેઓની પરીક્ષા લેવી જોઇયે અને તેઓને તે પ્રમાણે ડીગ્રી આપવી જોઇયે યુનિવરસિટિએ આ બાબદો શિખવવાની પોતાની ફરજ હવે સમજવી જોઇયે, પણ તે જો પોતાની ફરજ નહિ બજાવે તો, સ્ત્રી જાતિની પોતાની ફરજ છે કે પોતે એક યુનિવરસિટી ઉભી કરે. સરકારેજ પરિક્ષા લેવી જોઇયે એમ કાંઇ ચોક્સ નથી, ઉલટુ કઢંગુ લાગે છે. આપણે પોતે યુનિવરસિટી સ્થાપવી જોઇયે કે જેમા સરકારનો કાંઇ પણ હાથ રાખવો ન જોઇયે. આવી યુનિવરસિટીઓ વિલાયતમાં છે ત્યારે આપણે કાં નહિ સ્થાપી શકયે? હિન્દની સ્ત્રીઓએ આ બાબદ પોતે ઉપાડી લેવી જોઇયે, પોતાની નુકસાનીને માટે સાવધ રેહેવુ જોઇયે, અને પોતાનો મરતબો સચવાય તેવીજ કેળવણી લેવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાબદો શિખ્યા પછી, પોતે વાદવીવાદ કરવાની મંડળીઓ (Debating Societies) ઉભી કરવી જોઇયે, કે જ્યાં, જે તેઓનું જ્ઞાન ઘણુ હોય તો તેઓની અજ્ઞાન બેહેનોને ભાષણોથી જ્ઞાન આપે, અને સ્ત્રીઓ વિષેના જાહેર સવાલો લઇ તેઓની ઉપર વાદવીવાદ ચલાવે. સ્ત્રી જાતિનો કેમ ઉદય થાય અને કેમ મુક્તિ પામે તે વિષે બનતા ઉપાયો કેમ લેવા તે બાબદ વિષે તકરારો ચલાવવી જોઇયે. સ્ત્રીઓએ સરકાર દરબારમા પણ પોતાના હકો માગવાની તકરાર ચલાવવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓને માટે જાહેર લાઇબ્રેરીઓ ઉઘાડવી જોઇયે કે જેમા તેઓને લાયકનાં પુસ્તકો અને ચોપાનીયાંઓ દુનિયામા જેટલા હોય તેટલા મ ગાવવાં જોઇયે કે જેમાં તેઓ તેઓની ફુરસદની વખતે બે ઘડી તેઓનાં મગજને ઉચ્ચ પ્રકારના જ્ઞાનથી તર કરી શકે.

એટલુજ નહિ પણ તેઓને વાસ્તે કલબો (Clubs) પણ ઉઘાડવી જોઇયે, કે જેમાં જ્યારે ઘરની જંજાળથી થાકી જાય ત્યારે રમત ગમતથી

પાછા તંદરોસ્ત થાય. જ્યારે કાંઈ ચેન પડે નહિ, જ્યારે ઘરબારથી થાકી જાય અને ઘરનાં દુઃખથી ઉદાસી થાય ત્યારે એક કલાક ત્યાં જવાથી પોતાની મિત્ર સાથે વાત કર્યાથી તેઓને આસાયશ મળશે. ગાયન, ગમત અને રમતથી તેમને ખુશાલ અને તંદરોસ્તીમાં એક સારી રીતે સ્થપાયલી કલબ શિવાય બીજું કોણ રાખશે?

એ બધા સાથે અંગ કસરતની પડની મુકી દેવી ન જોઇયે. જો સ્ત્રી શરીરે નબળી હોય તો તેણીને પરણેલી જીંદગીમાં બહુ ખમવું પડે છે; મુખ્ય કરી જ્યારે તે સ્ત્રીને હમેલ રહે છે તે વખતે તે સ્ત્રી અતિ દુઃખી થાય છે, ખાવાનું તે વખત પાચન થતું નથી અને ઓકારીપર ઓકારી ચાલુ રહે છે; તેથી સ્ત્રીએ શક્તિ વગર રહેવું બહુ જોખમ ભરેલું છે, તેણીને માફક આવે તેવી કસરત કરવી જોઇયે; જેવો કે તરવાનો હુનર. તરવાની કસરત સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદામંદ છે, તેમજ 'સાઇકલીંગ' પણ સારી છે. ટેનીસ રમવાનું સ્ત્રીઓનું જીમખાનું કાઢવું જોઇયે. એવી કસરતશાળા અને જીમખાના સ્ત્રીઓ વાસ્તે પણ રાખવાં જોઇયે, કે તેઓ આવી નબળી દેહમાં રહે નહિ. પણ સ્ત્રીઓની પરવરદેગારે સરજેલી મરયાદાનો ભંગ નહીં થાય તેની હંમેશ સંભાળ એ કસરત દરમ્યાન રહેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓની કસરતની જગ્યા દરેક મરદથી નિરાળી હોવીજ જોઇએ. શું આપણે સરકસમાં વારંવાર યુરોપ્યન સ્ત્રીઓને કસરત કરતી જોતાં નથી? તેઓના બાધા એવા મજબુત હોય છે કે એક મરદથી કસરત ન થાય તેવી તેઓ કસરત કરી બતાવે છે. એપરથી દેખાય છે કે સ્ત્રી પણ કસરત કરી મરદ જેવી જોરાવર થઇ શકે. અગાઉનો ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓને મરદની માફક કસરત આપવાની ફરજ ત્યાંનું રાજ પાડતું હતું, તેથી તેઓ ઘણી મજબુત રહેતી હતી અને કેટલીક વખતે મરદ સાથે કુસ્તી લડવા પણ ઉતરતી હતી. અગાઉનાં ચિત્ર જોવાથી ખબર પડશે કે તેઓના બાંધા ઉંચા અને મજબુત હતા. આવી કસરતથી જો તમારૂ અંગ ખિલવશો તો તમારૂં ઘર સુખી રહેશે, તમે પોતે તનદરોસ્તીમાં રહેશો એટલુંજ નહિ પણ તમારાં ફરજંદોણી તંદરોસ્તીમાં રહેશે અને તમોને તે વિષે જંજાળ અને તકલીફ પડશે નહિ. એ બધી બાબદો સાથે તમારી ગરિબ

બહેનો કે જેઓ મા બાપ વગરની અથવા વિધવા હોય તેઓને વિસરી જવી નહિ જોઇએ તે ગરીબ બહેનોના દુ:ખમા ભાગ લેવો એ તમારી ઐન ફરજ છે. તેણીઓને મરદોની સખાવતપરજ ના રાખો, પણ એવા સદ્દગુણો તમે પોતે રાખો. તેઓને કેળવણી અને રસુજ આપી તેઓનુ દુ:ખ વિસરાવવાની અને તગ હાલતમાથી છોડવવાનુ કામ તમારૂં છે. આપણે જાણીને ખુશી થઇશુ કે પારસી ઑરફનેજ એક સખી વજુદ બાઇની કાળજીથી ઉભી થઇ છે તે ખાતુ બેહેરતનશીન બાઇ દીનબાઇ પીટીટને આભારી છે પણ જ્યારે છોકરાઓની ઑરફનેજ ઉઘાડી ત્યારે છોકરીઓની કા નહિ? શુ તેઓને વાસ્તે અગત્ય નથી? વિચાર કરતા માલમ પડશે કે તેની જરૂર તો છેજ એક માબાપ વગરની છોકરીને કેવી રીતે જીદગી ગુજારવી પડે છે તેનો ખ્યાલ આપણને રોજના અનુભવથી આવે છે. માબાપ વગરની કમનસીબ છોકરીઓ હાડમારીમા રહે છે. જો કોઇ પારકે ઘર રાખવામા આવે છે તો ત્યા જુલમ ખમે છે. એવા સજો-ગોમા કેટલીક વખત બદમાસ માણસના હાથથી પોતાની પાકદામાન તેઓ ખુએ છે ઓઓ! છોકરીઓને સારી કેળવણી આપી, હુન્નરો શિખવી અને પરણાવી આપવી એ તમારી ઉમદા ફરજ છે અને તમારી સ્ત્રી જાતિ તરફની ફરજ અદા કરવાને તમને સારી ટક છે, તેથી એક છોકરીઓની ઑરફનેજની અત્યત જરૂર છે

ઉમરે પુગેલી કેટલીએક જુવાન સ્ત્રીઓના માબાપનો અથવા તો પોતાના પ્યારા ખાવીંદનો આશ્રય કમનસીબે નિકળી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો ખાવાના પણ વાખા પડે છે કેટલીક વખ્ત તો પોતાનું ગુજરાન કર-વાને તેઓ ચાકરી ગ્રહે છે. વારવાર બદ કર્મ કરીને પોતાની પવિત્ર પાકદામાન ખુએ છે અથવા તો તેણી ભુખે મરે છે તેણીના રસ્તામા આ મોટી જાળ છે અને થોડીજ સદ્દગુણી સ્ત્રીઓ આ રસ્તો સારીરીતે ઓળગવાને શક્તિવાન થાય છે, પણ તેઓને ભુખમરો સામનો પડે છે, નહિ તો આપઘાત કરે છે ઘણી વેશ્યા સ્ત્રીઓ અત્યત ગરિબીમાં આવ્યાથી, સગુ વહાલુ અને પાળનાર ન હોવાથી, અને કાઇ ગુજરાનને માટે કેળવણી ન મળવાથી, પાક દામાન વેચીને પોતાનુ ગુજરાન કરે છે. તેથી જો

તેઓને સારીરીતે ગુજરાન કરવાનાં સાધનો પુરાં પાડવામાં આવ્યાં હોય તો આ નિચ ધંધાનો થોડા વખતમાં સદંતર નાશ થઇ જઈ શકે અને નીતિનો વધારો થાય. જો આવી સ્ત્રીઓને વાસ્તે "વર્ક કલાસીસ" (Work classes) ઉઘાડવામાં આવ્યા હોય અને તેઓનું ગુજરાન સહેલાઇથી થઇ શકે. એમ પૈસા આપવામાં આવે, તો તેથી તેઓનું ગુજરાન કરવાનું સાધણ થાય છે તેઓને ત્યાં ભરવા સીવવાના હુનરો શિખવ્યા હોય અને તેઓ પાસે કપડાં સીવાડી પુરતા પૈસા આપ્યા હોય તો તે ઘણુંજ પુણ્યનું કામ કહેવાય, અને તમારી ગરિબ બહેનોને ખરાબ માર્ગે જતી અને તેઓની દુઃખદાયક હાલતમાં ભુખે મરતી બચાવી શકો. આવા કલાસની શરૂઆત પારસીઓમાં થઇ ચુકી છે. તે આપણા મી૦ નવરોજી પાટક તથા કુટુંબના સખી દિલથી અને ગરિબ તરફની કાળજીથી થાય છે, હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ આવી રીતના ખાતાંઓ ગરિબને માટે ઉઘાડવાં જોઇયે છે.

જ્યારે હિંદવાની સ્ત્રીઓ, તમે પોતે તમારે લાયકની બાબદોનો અભ્યાસ કરશો, અને ઉપલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશો, ત્યારે તમોને સ્ત્રી તરીકેનો મરતબો કેવો બુલંદ છે તે માલમ પડશે. તમને તમારી ફરજ બજાવવાને કેવું સરળ પડશે અને તે ફરજ સારીરીતે બજાવેલી જોઇ તમને કેટલી ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે? તમે તમારે હાથે તમારે લાયકનો સદ્ગુણી ભરથાર શોધી કાઢવાને શક્તિમાન થશો અને તેની સાથે આનંદમાં રહેશો; તેની તરફ પવિત્ર પ્યાર દેખાડવાની દરેક ટકો હાથ ધરવાને ચુકશો નહિ, અને તેનાં દુઃખ અને સુખના સાથી થઇ રહેશો! વળી તમારૂં ઘરબાર શાંતિથી ચલાવશો, સુઘડાઇ સફાઇ રાખશો, સારો ખોરાક ખાશો અને તેથી કરી તમારા ઘરમાંથી દુઃખ દરદો દુર કરશો! તમારૂં ઘર તમારા મધુર અવાજથી ગાજી અને હલમલી રહેશે. તમારો ભરથાર, અને ફરજંદો તમારા મીનોઇ પ્યારની સુગંધમાં હમેશાં આનંદી રહેશે અને તમારીજ ગોદમાં રહેવાને પોતાનું મોટું સુખ સમજશે! તમે અનુસરતી કેળવણી લઇ તમારાં બચ્ચાંની માવજત કરતાં શિખશો, તેઓને સદ્ગુણી કેમ બનાવવાં તે શિખશો, ખરાબ કેળવણીથી મારફાડ કરવાને

બદલે નીતિવાન કેળવણીથી તેઓ ઉપર પ્યાર કરશો, અને તમારા પવિત્ર પ્યારથી તે બચ્ચાં જ્યારે તમારી ગોદમા હશે ત્યારે જાણે બેહેસ્ત આ દુનિયામાજ છે, એમ આ દીકરાને લાગશે ! તમારા બચ્ચાં સારી કેળવણી તમારી તરફથી લઇ મોટપણમાં એક માન વાડેરી તરીકે નામ કાઢશે અને તેઓને તમારી તરફ, તમારા દેશ તરફ અને તમારા ધર્મ તરફની ફરજો દરેક પોતાનાં સુખના ભોગથી બજાવતાં જોઇ અને જાહેર માન અકરામ મેળવતાં જોવી, તમારા દેલમાં જે ખુશાલીનો ઝરો ઉત્પન્ન થશે તેનો ખ્યાલ કરવો હમણાં કેટલો મુશ્કેલ છે તે ત્યારેજ તમને માલમ પડશે! એટલુંજ નહિ પણ તમે પોતે તમારી ગરિબ બેહેનો તરફની ફરજ બજાવશો અને જ્યારે તમે એક મોહોરદાર, માતા અને સ્ત્રી તરીકેની ફરજો સેહેલથી અદા કરતા તમને જોશો, ત્યારે તમારા ઘડપણમા અથવા આ દુનિયામાંથી બિનાઇ દુનિયામા જવાનો વખત આવશે, ત્યારે તમોને કેવી બેહદ ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ! ત્યારેજ તમે છાતી ઠોકી તમારા અંતઃકરણના મધુર અવાજની વચે કહી શકશો કે, "આ દુનિયામા મારો ફેરો રદ ગયો નથી—મે મારી ફરજો બજાવી છે." એવો દિવસ નજદીક આવતો જોવાની કોણ વાટ જોતો ન હશે ? ત્યારે અને ત્યારેજ હિંદવાની બહેનો, તમે ગરિબ, વેહેમી, ધિક્કારાપણી હિંદનો દહાડો ફેરવશો ! ત્યારેજ તમારો બુનદ દરજ્જો માનથી સ્વીકારશે અને આ દુનિયાને બેહેસ્ત તથા તેના રહેવાશોને ફિરેસ્તા બનાવામા તમો કૃત્તેહમંદ નિવડશો !



પ્રકરણ ૨ જાં. સ્ટેજ ૨

કુમારીકા

Our days of youth are the days of our glory —BYRON.

આપણા જુવાનીના દિવસો એ કિર્તીના દિવસો છે.—બાયરન.

કુમારી જીંદગી એ જુવાનીની ઝમક, જુવાનીની બલિહારી અને જુવાનીનું તેજ છે. ઉપલો બાયરન કવિ કહે છે કે "જે માનવીની જુવાની કિર્તીમાન અને સદ્દગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જરો–આખ્ખી જીંદગીમાં ફત્તેહ મળશે." આવો કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં ગોધ્યો મળશે નહિ. એજ વખત તન અને મનના ગુણો ખિલવવાનો સમય છે, અને આખી જીંદગી સુધી વાપરવાને વાસ્તે સદ્દગુણો સંઘરવાનો પણ એજ વખત છે; તમારી જીંદગીના ઘરનો મજબુત પાયો નાખવાનો વખત પણ એજ છે અને ત્યાર પછીજ ગમે એટલી મોટી નસીબની શોભાયમાન ઇમારત બાંધવાને શક્તિમાન તમો થઇ શકશો. તેથી દરેક સ્ત્રીની ઐન ફરઝ છે કે જુવાનીના વખતે જેટલું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલુ કરવુ; જેટલુ તનને કસરતથી ખિલવાય એટલુ ખિલવવું; જે જે બાબદો તેણીને હવે પછીની જીંદગી ગુજારવાને જરૂરિયાતની છે તે તે બાબદોનો અભ્યાસ કરવો, અને અમૂલ્ય વખતને સારો ઉપયોગ કરવો. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જે તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડાખબોચિયામ કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે, પણ એકદમ નાની ઉમરે અભણ રહી પરણી જવાનો નથી. જો એ સોનાના મૂલન

વખતે મનને ખિલવ્યુ નહિ તો આખી જીંદગી સુધી અજ્ઞાનપણામા રહી જશો. અજ્ઞાનપણાથી જે જે જાણ્યા અજાણ્યા પાપો કરી તેના ફળ દુ ખ જે તમને અને તમારા સગા વહલાઓને- સેહેવા પડશે તે તમારે માથે ચોટશે મોટો ધર્મગુરુ બુદ્ધ કહી ગયો છે કે "Ignorance is the greatest evil in the world" "અજ્ઞાનપણુ એ દુનિયાની સર્વથી મોટી બદી છે" એજ અજ્ઞાનપણાથી જુવાની બરબાદ જાય છે, જાણ્યા અજાણ્યા પાપો થાય છે જુવાનીમાજ એક સ્ત્રી તરીકેના જ્ઞાનથી વાકેફ થવુ જોઇયે છે એક સ્ત્રી તરીકેનુ, ઘરેદાર તરીકેનુ અને માતા તરીકેનુ જ્ઞાન અવશ્યનુ છે જો એ બાબદોનુ જ્ઞાન ન મેળવ્યુ તો એ બાબદોમા સારી રીતે તમે ફરજો કેમ બજાવી શકો? કેવી હાડમારીમા જીંદગી ગુજારો? તમારૂ પવિત્ર તન, કે જેની રાણીઓ તમને સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરે બનાવી છે, તે શરીરની ઉપર શાંતિથી રાજ્ય તમે કેમ ચલાવો? તેની ઉપર સારી રીતે કાબુ ન ધરાવો તો મોટા મોટા ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરો એક લખનાર જુવાની વિષે પોતાનુ મત આપે છે કે "જેમ વિલાયત તરફ મુસાફરી કરતા રાતા સમુદ્રમા દરિયો મદ્દ તોફાની હોવાથી સ્ટીમર ભાગી જવાની ધાસ્તી રહે છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીંદગીમા જુવાની એ રાતા સમુદ્ર જેવી છે, પણ જો રાતો સમુદ્ર સહીસલામત ઓળગ્યો તો આપણી મુસાફરી સહી સલામત થશે." આપણી જીંદગીની મુસાફરી સહીસલામત ક્યારે થાય કે જ્યારે આપણી જુવાની સારી રીતે ગુજાર્યે જુવાનીના રોહમા રાતા સમુદ્રની માફક જોખમ સમાયલો છે તે જોખમ શુ તે જાણવાની આપણી ફરજ છે જુવાનીની અંદર એક સ્ત્રીને પગને પગલે સભાળ રાખવી પડે છે

પહેલા તો પોતાના હવસોની જાલ અને પછી પારકાઓના હવસોની જાલથી તેણીએ સાવધ રેહેવુ જોઇયે પોતાના હવસો ઉપર કાબુ ધરાવવો જોઇયે, અને જેમ ગમે તેમ તેણીના હવસો તેણીને દોરવી ન લઇ જાય તેની સભાળ રાખવી જોઇયે એ હવસોની સભાળ રાખવાને વાસ્તે સારી ચોપડીઓ વાચી જ્ઞાન અને કાબુ મેળવતા શિખવુ જોઇયે ધર્મ પુસ્તકો વાચવા જોઇયે કે તેથી કરી તેણીનો ધર્મ શુ છે તે

ગ્રાય. એ રીતે તેણીના છોકરાંને સદ્ગુણો શિખવાશે એટલુંજ નહિ
ધર્મ પુસ્તકમાં નીતિમાન બોધ આપેલા હોવાથી તેણીના વિચારો
ગુણી થશે અને હવસોપર કાબુ રાખી શકશે. હિંદુ સ્ત્રીઓ અને
જાતવાલીએ રામાયણ અને મહાભારત વાંચવા જોઇયે. એ પુસ્તકો
નીતિ શિખવે છે. વળી જાહેર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની જીંદગીના
લ વાંચવા જોઇયે છે, કારણ તેથી આપણે તેવા થઇયે એવો વિચાર
વે છે. લોંગફેલો નામનો કવિ કહે છે કે "નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગી
મ યાદ આપે છે કે આપણે આપણી જીંદગી નામાંકિત કરી શકિયે,
ને વખતની રેતી ઉપર આપણાં મરણ પછી આપણા પગલાંની
પ મુકી જઇયે." અંગ્રેજી સાહિત્યમાંનાં જાણીતા લખનારાઓને
થે લખાયલાં પુસ્તકો, પણ જેટલાં વંચાય એટલાં વાંચવાં. આવાં
ંચણથી તમે વિવેક, નીતિ, રીતભાત, સુધારો અને તમારી જીંદગી
ટા દરજ્જાપર લઇ જાઓ, પણ દિલગીરીની વાત એ છે કે હાલની
ીઓ ફક્ત વાર્તાની ચોપડી વાંચી પોતાનો વખત ગુજારે છે. કેટલીક
ાર્તા તો "કારામાંય ટાયલા" જેવી હોય છે. કેટલીક તો આપણા
શથી તદનજ જુદા વિચારોવાલી, અને પ્યારના અને અવિચારી લગ્નના
્યાલી કુથળા હોવાથી, ખરો પ્યાર શું તે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે ઘણું જ્ઞાન
હોવાથી માલમ પડતું નથી. આ સબબોથી હાલની કેટલીક છોક-
ીઓ છાળકાં મગજની રહી જાય છે અને પોતાનો અમૂલ્ય વખત
ેનખોટક અને નખરાં કરવામાં કાઢે છે.

હારી જશો પણ તમારે તો સગીન આગ બનાવવાનું છે. ધામ
પણ પુગેનુ નહિ, એવુ આગ તો કસરતથી અને સારા ખોરાકથીજ
શકો. રોજ સાજના બે ત્રણ માઇલ જોસમાં ચાલવુ, ટેનીસ આ
તો "પીંગ પૅાગ" રમવી અને માફક આવે એવી સૅતદોની કસર
મહલાજાસર અને તમારી ઓરત તરીકેની મરયાદા સાચવી ઘટતી
કરવી. એમા સઉથી એક તો તરવાની કસરત છે. તે દરેક
ઙગવી જોઇયે. (આપણે કસરતના વિષયમા એ બાબે વધુ લખ
આવી કસરતો કર્યાથી શરીરનો બાધો મજબુત થશે, તમારા ચહેર
ખુબસુરતીનો પ્રકાશ માલમ પડશે, અને ગાલપર લાલી માલમ પ
અને સ્ત્રીઓમા જે હાન બદી, હીસતીર્યો, હાફણુ, અને માસિક
ગીના દરદો છે તે દૂર થઇ જશે અને તેઓની જુવાનીનું જોર સંઘર
આગ કસરત ન લીધાથી આજે કેટલી જુવાન છોકરીઓ પોતાની જુ
ખોઇ બેઠી છે? એક તો છોકરાઓની માફક શકિન ઉપરાંત અભ્
કરે અને કસરત ન કરે એટલે તદરોસ્તી રહે તે કયાથી? અને
ઉપલા દરદોથી તેઓ કુદરતી રીતે પીડાયછે. બદી અને એવા બ
દરદોની પીડાઓનુ કારણ એજ જે ફેફસાને ઘટતી કસરત મળતી ન
અને ફેફસાનો કચરો અને બદીના છરજંતુ ફેફસાના પડમા
એમી તેઓને ભેતરી ખાય છે તેને સારી કસરત ન કીધાથી એ
હવા દમમા ન જવાથી મારી નાખતા નથી.

ખોરાક.

જુવાન સ્ત્રીઓએ કયો ખોરાક ખાવો એ સઉથી અગત્યનુ
ખોરાકથી માણુમના સ્વભાવમા ફેરફાર થાયછે. (જુઓ ખોરાકના વિષય
અતિ તીખા, ખાટા, મસાલેદાર અને વણોજ ગોશ્તનો ખોરાક શર
દરદોપર નાખી દે છે ડૉકટરો એમ કહેછે કે ઘણા ખરા દરદો જો
તે કરતા જાસ્તી ખાધાથી અને ન જોઇએ એવો ખોરાક વાર
ખાધાથી થાયછે; એવા ખોરાક ખાધાથી શરીરમા રોગ લાગુ પડે
એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પણ બગડેછે. ઘણા મસાલેદાર અને સ્વાદી
ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાયછે અને જે નીતિની કેળવણી સા

। લીધી ન હોય તો પછી જુવાન સ્ત્રીઓ અનીતિમાન રસ્તો લેતાં કાંઈ
: લગાડતી નથી. આવા ખોરાકથી અને હવસોથી લોહી ઉશ્કેરાય છે,
ાડેછે અને ઘણીક વખત મ્હોપર ખીલ નિકળેછે. ખીલ મ્હોંપર ફુટી
ળવાનું મુખ્ય કારણ મસાલેદાર ખોરાક અને માસિક માંદગીનાં દરદો
આજે આપણે કેટલી જુવાન સ્ત્રીઓના મ્હોપર ખીલ ફુટી નિકળી
ખસુરતીની બરબાદી કરી નાખેલી જોઇયે છિયે !

જુવાનીના બદ જુસ્સા.

સઉથી મોટી ખરાબી આપણી છોકરીઓમાં દાખલ થઇ છે, જે વાનીમાં બુઢાપો લાવે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે તે આવા ારાક ખાવાથી હવસો ઉત્પન્ન થાયછે તેથી અને નીતિની કેળવણીની રહાજરીથી જે છુપી બદી દાખલ થાયછે તેથી છે. ઘણુ નવરાસમ્ કયાથી અને ઘરના કામકાજમાં મશગુલ ન રહયાથી માણુસના વિચારે ગડેછે. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ "Idle's brain is th evil's workshop." "આળસુ ભેજું એ સેતાનની કારીગરી ઉત્પન્ન ાવાની દુકાન છે" અથવા તો જે જે દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરવા માંગ્યે ત ાળસુ મગજવાળા માણુસમાંથી થાયછે. આવા સંજોગોથી વિચારે કરતી રીતે હવસી થાયછે અને એવી જુવાન છોકરી અથવા છોકરાને ાતિનો બોધ ન આપ્યો હોય તો જ્યારે તે એકલો અથવા એકલી ાયછે ત્યારે બદ વિચારોથી અને પોતાના હવસો ઉશ્કેરાવાથી તનન ાયે કુકર્મ કરેછે જેનાં પરિણામો પણ ભવિષ્યમાં ભયંકરજ આવે છે. ારવાર આમ કરવાથી ટેવ પડે છે અને તેમ કરવાનો દારૂની કાની તે જુવાનને તલબ થાય છે તેથી વારંવાર શરીરને જે પુષ્ટિ આપનાર, જુવાનીને ખિલવનાર, લોહીને વધારનાર, મગજ શકિતને તેજ અને ાવત આપનાર તત્વનો જુવાનીમાં નાશ થાયછે તેમજ ...

છે એમ તેણીને માલમ પડતું નથી. તેણીની આંખો અંદર બેસી જાય છે, ચરમો લેવો પડે છે, ગાલ જે પોતા વખત અગાઉ ગોળાશી ભરેલા હતા તેમા ખાડા પડે છે, બેઉં ચકમમ થાયછે, અભ્યાસ ક- રાકતો નથી, ચહેરો ફિક્કો થાય છે, અને ઘણી વખત દિલગીરીમાં સાવજની હાની બેસી રહે છે, શરીર તવાઇ જાય છે, અને વારંવા દૂર બેસે છે. આવી બદીથી આપણી કોમના ખિલતા ગુલાબો, એમ ખિલે અને તેનો ખમરાટ આપે તે અગાઉ કરમાઇ જાયછે, ખિલ શરીર એમ્દમ તવાઇ જાય છે, અને કેટલીક વખતે મોંપર ખીલ ફૂ નિકળે છે. આ બદી છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં મોટે ભાગે ચાલુ છે એ બદીની શરૂઆત બાર ચઉદ વર્ષની ઉમ્મરથી થાય એટલે તે જુવા શું કરે છે, કેમ શરીર બગાડે છે, તેનો કાંઇ પણ ખ્યાલ તેને આવ નથી, અને અજ્ઞાન હોવાથી જેમ ગમે તેમ ટક મગાવે શરીર બગાડે છે ખરાબ માણસની દોસ્તી રાખ્યાથી અને વારવાર ખરાબ અને અનીતિ માન વાતો કર્યાથી તે જુવાન બગડે છે એક છોકરીના માતપિતાને જ્યા ઉપલી નિશાણીઓ જેવી કે, આંખનો બગાડો, શરીરનું તવાઇ જ બોલાનુ ચકનમપણુ, યાદદાસ્ત શક્તિનુ ગુમ થવુ, ગોકાતુર રીતે જુદ અને મામિક માદગીમા દસ્તાનના મગજવી બહુ પીડાતુ માલમ પડે કે તર તેણીને એ વિષયો ઉપર લખેલી ચોપડીઓ હાથમા મુકવી અને નીતિન બોધ આપવા કારણ તેણીની અતિ નાની વય હોવાથી દુરગુણ શું તે સમજતી નથી તેથી એવે વખતે તે બાબદ ઉપર લખાયલી ચોપડી વચાવવી જરૂરત છે.

પોષાક.

જુવાનીના તોરમાં એક છોકરી પોપાક ઉપર પોતાનો અમૂલ્ય ખત ખોય છે, અને બાહેરની શોભાને ખાતર અને જુવાનીયાઓનું યાન ખેંચવા તંદરોરતી પાયમાલ થાય તેવા પોષાક પહેરેછે. (જુવો .પાકના વિષયમાં) હાલની છોકરી કૉરસેટ અને પટા પહેરી ખુબસુરત ખાવા માંગે છે, પણ તેમ કર્યાથી ઉલટી ખુબસુરતી બરબાદ થાયછે, કારણ તેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને તબીયત બગડે છે. કેટલાંકો પાઉડર મ્હોપર લગાડે કે જે પણ ખુબસુરતીને બગાડેછે, કારણ તેમ કર્યાથી શરીરમાં ડવા જવી જોઇયે અને પરસેવો નિકળવો જોઇયે તે બંધ થઇ જાય છે. પરસેવા વાટે ખરાબ રોગ બાહેર નિકળતો અટકેછે. આવી રીતે ખુબસુરતી ધારવાને બદલે ખુબસુરતી ખોઇ બેસે છે. ખુબસુરત થવું હોય તો જુવાનીમાં અંગકસરત ચાલુ રાખવી જોઇયે કે જેથી શરીર ઘાટદાર, મજબુત અને તંદરોરસ્ત રહે, અને મ્હોપર ખુબસુરતી પ્રગટી નિકળે. કેટલીક છોકરીઓ મર્યાદા ન સચવાય એવા પોષાકો પહરે છે, કેટલાક દાખલાઓમાં કારણ એ છે કે તેઓ જુવાનિયાનું ધ્યાન ખેંચી પરણી જાય. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રીએ આવો પોષાક પહેર્યો હોય તે એક બદમાસ જુવાનિયાનેજ વસ આવેશે, કારણ એક ગ્રહસ્થ માણસ તેણીના આવા બેમલહાજના પોષાકથી લલચાઇ પરણવાનો નથી, પણ પરણવા લાયકના તેણીના સદ્ગુણો તપાસશે, તેથી તેણી પોષાકથીજ પરણશે તો હલકા વિચારનો ભરથાર તેણીને મળશે. ઉંચા ખવાસનો જુવાન તો આવા દેખાવથી દુરજ નાસશે, અને કુદરતી ખુબસુરતી અને સદ્ગુણો પર ધ્યાન આપશે, અને પેલી પોષાકથી લલચાવનારી સ્ત્રી કોઇ હલકા ભરથાર સાથ પરણી પોતાનું ભવિષ્ય ખોઇ બેસશે. પણ એપરથી એમ નથી ઠરતું કે કેટલીક જુવાન છોકરીઓ અગાઉની ગોરાણીની માફક હજી પણ પોષાક પહેરે છે [illegible]

જુવાની અને પ્યાર —હવે આપણે એક બિજી અગત્યની બાબદ કે જે જુવાનીમાં બહુ સભાગ રાખવા જેવી છે, તેની ઉપર વિચાર કરીએ એ પ્યારની બાબદ છે જ્યારે એક છોકરી પુખ્ત ઉમરની થાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે તેણી પોતાનો પ્યાર કોઇ જુવાનપર બાંધવાનો યત્ન કરે છે, અને તેની સાથે નેગહ કરી સુખી જીંદગી ગુજરવા માગે છે. હાલ જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ આપણી હિંદી એનો અંગ્રેજોની નકલ કરે છે, પણ જોઇયે તેટલા સદ્‌ગુણો ધરાવ્યા પહેલા નક્લ કરવાથી ઉલટી નુકસાનીમા આવી પડે છે. આપણને તે વાંદર નક્લ કરેવાની શક્તિને વિષે પુરતી ખબર છે પ્રિય વાંચનારને પેના વાંદરાની વાત પણ ખબર હશે, એક સ્ટીમર ઉપરનો વાનરો ત્યા તોપ કેમ ફુટતી હતી તે વારવાર જોતો હતો જ્યારે એક દિવસે તેનો સાહેબ ન હતો ત્યારે તેણે પેલી તોપ ફોડવાનો વિચાર કીધો અને પેલા સાહેબની માફક તોપમાં દારૂગોળા મુકયો અને તોપ સળગાવી પણ ફુટતા વાર લાગી તેથી તે તોપના મ્હોની આગળથી અંદર જોવા લાગ્યો કે ફુટતી કેમ નહિ એટલામાજ તે ફુટી અને પેલો વાંદર મ્હોંમા જોતો હોવાથી ઉડી ગયો અને તરત મરણ પામ્યો આપીજ રીતે સમજ્યા વગર નકલ કરવાથી ઘણી ખુવારી થાય છે. અંગ્રેજ બાનુની નકલ કરવી ઠીક છે, પણ જે ચીજની નકલ કરવી હોય તે ચીજનું જ્ઞાન હોવુ જોઇયે અને જોખમદારી જાણવી જોઇયે, પણ જ્યારે તે ચીજનું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલે પછી નકલ કરવાનું કામ રહેતું નથી તે ચીજ આપણીજ થાય છે જેમ સુધરેલા દેશોમા પ્યારથી લગ્ન થાય છે તેમ હા પણ નકલ થાય છે, પણ ખરો પ્યાર શુ તેની સમજ ન હોવાથી પ્યારને હવસનું રૂપ આપે છે, અને હવસ અને પ્યારનો તફાવત જાણતા નથી (જુવો લગનના વિષયમા) પ્યાર એ એક જાતનો જુસ્સો છે જે મુખ્ય કરી તરતના ઉમરમા આવેલા છોકરાઓ છોકરીઓમા ઘણો તીક્ષણ રીતે રહે છે એ એક જુસ્સો હોવાથી જો તેને કાબુમા રાખવામાં આવતો નથી તો ઘણી વખત ભયંકર રૂપ લે છે, અને આખું આખુ ભવિષ્ય રદ થઇ જાય છે બલકે તેણી પોતાની પાક દામાન ખોઇ

તું. તે બચ્ચાંના આખમાંનાં આંસુ પણ બરફ જેવાં બધાઇ જુ' અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કિરણ પડવાથી ચમકતાં હતાં. ક જે જર બાળકનાં હાથો ઠંડા ગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ કર્યું. એ દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયલી માતા ગાડી થઇ ગઇ અને ત્યારે ના બચ્ચાંને પોતાની અને તેની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુક્યું. છે, ૧ પોતાનું દુઃખ જોવાને લાબો વખત જીવવાની હતી, પણ સુતી જેમા નહિ. તેણી એકલી રહેતી હતી. વસંત રતુમાં તેણી થોડાં ઘાસના અગ્નિ થાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કોઇ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી નકલ કે કહેતી, 'ઘાસ તો મારી બહેનો છે. જ્યારે હું મરી જઇશ ત્યારે નકલ કરેરની પાસમાની એ ઘાસ કરશે' તેણી પોતાના ફસાવનાર યા પૈસા વાં બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દોઝખ અને ખોદા કોઇને વિષે તોપ બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકાં સાર ઘાસ સાથે વાત કરતી હતી. જ્યાં સુધી તવાઈ ગઈ ત્યાંસુધી એમ કીધું તેણી પોતાના દુઃખ સિવાય બિજું દુનિયામાં કાંઇ જોતી હતી નહિ, અને તેણીની જુવાની તો જાણે છાયા જેવી થઇ ગઈ અને અફસોસ આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી !"

આવા બનાવો આપણી નજરો નજર બનતા જોઇયે છિયે. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવા બનાવમાં આપઘાત કરે છે. કેટલાકો કરપીણુપણે આવી રીતે થયલાં બચ્ચાનું ખૂન કરે છે ? કેટલીક વખતે આપણે હિંદુ બાળવિધવાને આવી રીતે ખૂન કરતા છાપામાં વાચ્યે છિયે પણ આ પાપ બાળલગ્નના હિમાયતી, પુનર લગ્નની સામે થનારા તેમજ હદ બહાર છુટાંપણાની અને અવિચારી કેળવણી આપનારાઓને માથે રહેશે. આ બધાનું કારણ અવિચારી અને ધર્મ તેમજ નેકીનીતિની કેળવણીની ગેરહાજરી તેમજ જુવાનીની જાગ વિશેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે.

જુવાનીઆઓની સંગત રાખતા સંભાળજો. જે જુવાન પોષાક ઉપર અતિ ખરચાળ હોય, ઘણોજ એસકી હોય અને કાંઇ અંકુશ રાખ્યા વગર બોલતો હોય તેથી સંભાળજો, જો કે તે બહારથી ઇંગ્લીશ ડ્રેસ પહેરશે, અને ઘણો એસકી હશે પણ અંતઃકરણ જોશો તો

ફનીષ્ટ-વળી બાહેરનો ઠાઠ માટ તો મારવાડીનું કરજ કરી ફી ઘરે જોશો તો મારવાડી અને અનાજવાળા અને ભાડાંવાળાની ધ એવા જુવાન્યાથી સંભાળજો. જે જુવાન ઘણોજ એસકી હોય રૂપાં, અને સુના સાથે કામ રાખતો હોય, ચેહેરો શણગારવા કલ્લે સુધી આરસી આગળ બેસ્તો હોય તો પછી તે પોતાના વખતનો સારો રીતે ઉપયોગ કરીજ કેમ શકે? સારૂં જ્ઞાન મેળવવાનો તેને વખત ક્યાંથી મળે? તે માણુસના સદ્‌ગુણો કેમ ખિલે? કોઇબી નામાકિત પુરૂષ જોશો તો સાદો હોય છે. તેનો મુદ્રાલેખ "Plain living and high thinking" "સાદું રહેવું અને ઉમદા વિચારો રાખવા" છે. પણ એથી ઉલટું, જે લોકો બહુ ઠાઠ માઠમાજ પોતાનો અમૂલ્ય વખત ગુજારે તેઓને ઉમદા વિચાર કરવાનો વખત ક્યાંથી મળે? સાદો એટલે કાંઇ ઉવાયલો પુંગાયલો, ડગલો પેહેરવાનો સકાર નહિ તેવો બરીયળ માણુસ નહિ પણ જોઇતી સફાઇ સુઘડાઇવાળો સારી રીતે બાળ ઓળેલા, સુધરેલા ટેસ્ટનો સાદો પણ સફાઇદાર પોષાક પેહેરેલો, એવો હોવો જોઇયે. ગહાન પુરૂષો ઉંચા વિચારમાં અને અભ્યાસમાં એટલા ગરકાવ થઇ જાય છે કે તેઓને ઈશકી પોષાકપર પોતાનો અમુલ્ય વખત ગુજારવાને ફાલતુ પડી શકે નહિ. ત્યારે જે જુવાન મત્યંત ઇશકી હોય તેનું મગઝ ખાલી સમજવુ અને વખતનો સારો ઉપયોગ કરતો ન હોય એમ જાણવું. એવા જુવાન્યાપર તમારી પવિત્ર રશમો ફેકતા પણ ના. જે ઘણો છુટથી બોલનાર હોય, કોઇના અંકુશમાં રહેતો નહિ હોય તેનાથી ખુબ સંભાળજો. એવા જુવાન્યાઓની ઘણી દોસ્તી રાખવી નહિ. જે નાટકોમાં તેમજ ખાણીપીણીમાં વારંવાર જતો હોય તેનાથી પણ સભાળજો. જે પોતાના પ્યારનો એકદમ ગુસ્સો દેખાડતો હોય તેનાથી પણ સાવધ રહેજો. જે જુવાન આખો વખત "દોલા મરધા" ની માફક સ્ત્રીઓમાં ફરતો હોય અને પોતાના મિત્રોની સાથે ફરતો ન હોય પણ બાયલા જેવો હોય અને મજાક મશ્કેરી કરી સ્ત્રીઓનેજ હસાવતો હોય એવાથી ખુબ સંભાળ રાખવી, નહિ તો કવિતામા વર્ણવેલી સ્ત્રીના જેવા હાલ થાય.

જો કોઈબી જુવાન સાથે દોસ્તી અને મહોબત રાખવી હોય તો તે જુવાન સારા વિચારો ધરાવનાર, બોલવામાં ચાલવામા અંકુશ રાખનાર, સારી રીતભાત ધરાવનાર, પોતાનો વખત જ્ઞાન મેળવવામાં ગુજારનાર હોવો જોઇયે, તેમજ વાત કરવામાં ઉમદા વિચારો દરશાવનાર હોવો જોઇયે.' તે સાદો પણ ઓછા ટેસ્ટના કપડા પેહેરનાર અને

ની બદગોઇ કરવાની વાત કરનાર ન હોવો જોઇએ, અને પોતાનો વખત તન અને મન ખિલવવામાં અને ધર્મ તેમજ શીખવણી કે જે પુસ્તકો વાંચી ગુજારતો હોનો જોઇએ. એવા જુવાનની સોબતથી તમારા તન અને મનની સ્થિતિ સુધરશે, તમારો સ્વભાવ પણ આનંદી બની રહેશે અને તમારો પ્યાર એક બાઇબંધના જેવો પવિત્ર રહેશે. આવા સદ્ગુણી જુવાનની દોસ્તીથી તમારામાં ખુશાલી અને શાંતિ ઉત્પન્ન થશે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ પોતાની જુવાનીનો વખત કેમ ગુજારવો તે જોઇ જઇએ એ વખતમાં તન અને મનની શક્તિઓ ખિલવવી, જરૂર જોગ બાબદનો અભ્યાસ કરવો, સારો ખોરાક ખાવો અને તનદરોસ્તી સચવાય એવા નિયમથી ચાલવું, સારાં પુસ્તકો વાચવાં અને પોતાના દવસપર અને સ્વભાવપર મજબુત કાબુ રાખવો, વખતનો ઉપયોગ સારી રીતે કરવો, અને દરેક પલે વિચાર કરવો કે "હું વખતનો સારો ઉપયોગ કરૂં છું કે નહિ." જુવાનીની જોખમદારી સમજવી અને તે વખતની જલસામાં ફસવું નહિ, કયા જુવાન સાથે દોસ્તી રાખવી અને કયા સાથે ન રાખવી એનો સારો અનુભવ મેળવવો, કોઇબી જવાન સાથે પ્યારમાં પડયા પહેલાં બહુ સબાળ રાખવી, તેની ચાલચલણ અને ઘરની સ્થિતિ પિછાણવા પછીજ પ્યારમાં પડવું, તનની કસરત ચાલુ રાખવી, અને જો કોઇ જુવાન છોકરીનું સગુંવહાલું ભવિષ્યમાં પાલનાર ન હોય તો તેણીની ફરજ છે કે હુન્નર અખત્યાર કરવો. ભરવા સીવવા, નરસીંગ, ગાયન કળા, ચિત્રકળાનો એવોજ બીજો અભ્યાસ કરવો કે જો તેણીને કોઇ પાળનાર મરદ ન હોય તો એ કિસમના હુન્નરથી પોતાનું ગુજરાન આબરૂ દરેકારથી કરી શકે.

કસરતની તો અતિ અગત્ય છે. જ્યારે જુવાનીમાં એક સ્ત્રી કસરતથી પોતાનું તન ખિલવશે ત્યારેજ તેની ખુબસુરતી ખિલશે અને ખિલતા ગુલાબની માફક ખુબસુરત દેખાશે. તે ખુબસુરતી કસરતને લીધે ઘડપણમાં પણ રહેશે, પણ ખુશબો વગરનો ગુલાબ શું કામનો ? જો તેણી તે સાથે પોતાની અન્તઃકરણ ખિલવશે અને તેની અંદર ઉમદા વિચારો સમાવશે તો પેલા ગુલાબની સોડમના જેવી ખુશબોને જ્યાં પણ જશે ત્યાં પ્રસાર કરશે, અને તેણીની જુવાની એક ખિલતા ગુલાબના જેવી સ્તુતીપાત્ર થશે પારસી બહેનો, તમો ક્યારે એવી તને ખુબસુરત, અને શોભીતી અને કામે સ્તુતીપાત્ર થશો ?



પ્રકરણ ૩ જું.



પરણેતર.

" Of earthly goods the best is a good wife,
A bad, the bitterest of human life. "

SIMONIDES

અર્થ—"દુનિયાની સર્વે માલ મતામાં એક ભલી મહોરદાર શ્રેષ્ટ ગણાય છે, જ્યારે એક ખરાબ પત્ની મનુષ્યની આખી જીંદગી અકારી કરી મુકેછે."

સાઇમોનાઇડસ.

પ્યાર અને લગ્ન જુવાનીમાં મેાટેા ભાગ બજાવે છે અને તેનીજ ઉપર એક સ્ત્રીની આખી જીંદગીનુ સુખ યા દુઃખ લટકતુ રહેછે, જેથી તે માટે અત્યંત સાવચેતી રાખવી જોઇયે. લગ્ન એ જીંદગીનેા કેવેા અગત્યનેા બનાવ છે ? પ્રાચીન કાળથી આજ સુધીમાં માણુસ જાતમાં લગ્નના વિચારેા શું છે, લગ્નમાં દિનપરદિન કેમ સુધારેા થયેા છે, પ્યારનાં લગ્નેા કેમ થાય છે, ખરેા પ્યાર કેવેા હેાય છે, સ્ત્રીઓએ કેવેા ભરથાર શેાધવેા જોઇયે, તેનું જ્ઞાન અને રીતભાત કેમ કરી જોવી, અદરાયા પહેલાં અને પછીના દાહાડા કેમ પસાર કરવા, એક મહેારદાર તરીકે શું જ્ઞાન અને સદગુણેા ધરાવવા જોઇયે, અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી એ બાબે વિવેચન કર્યું.

લગ્ન અને કુદરતનેા કાયદેા.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજેમાં એવેા કાયદેા છે કે જે વસ્તુની તે બનેલીછે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવુ, કે જેથી

કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહિ. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાતી ચીજોથી ભરપુર થઇ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપના કાયદાને લીધેજ ઝાડ પાન પોતાના બીયામાથી પોતાના જેવાં બીજા ઝાડ પાન પેદા કરેછે, માછલી પોતાના ગર્ભમાથી બીજી મેન્ડો માછલી પેદા કરે છે, પખેરૂ પોતાના ઈંડામાથી બીજા પખેરા પેદા કરે છે અને જાનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકિતમા અત્યત ફેર છે, કારણ માણસને મન શકિત ને વિચાર કરવાની શકિત હોવાથી, તે પ્યારના અને નીતિના કાનુનથી પોતાનો વશવેલો વધારે છે જેમ જાનવરમા નથી હોતુ. જાનવરો ફક્ત કુદરતના નિયમથીજ ચાલે છે, પણ કાઈ નર અને નારી વચ્ચે પ્યાર બાઝતો નથી. જ્યારે કુદરતે આવો કાયદો નેમ્યો ત્યારે તે કાયદાથી પેદા થતા બચ્ચાંની સંભાળનો પણ કાયદો નેમ્યો છે આપણે જાણીયે છિયે કે જાનવરોમા બચ્ચાંનો પ્યાર કેટલા જુજ વખતનો હોય છે આપણુ પખેરૂ અથવા ચોપગુ જાનવર લ્યો, અને તે હેમાંશમ પારી કે જ્યારથી બચ્ચુ જનમે છે ત્યારથી તે બચ્ચાં નરસી મેજે પોતાનુ ગુજરાન કરે છે ત્યા લગી તેઓમા પ્યાર રહે છે, એ તેઓ તેઓની આ સભાળ રાખે છે, પણ જ્યારે બચ્ચા મોટા થાય છે ત્યારે તેઓમા પ્યાર હોતો નથી, અને તેઓ જાણતા પણ નથી કે આ તેઓના બચ્ચા છે જ્યારે તેઓના બચ્ચા નાના હોય છે ત્યારે કોઇ તેને હાથ લગાડે છે તો ધુમાધુમ પાડે છે, પણ જ્યારે બચ્ચા મોટા થાય છે અને બચ્ચા કહેવાયજ નહિ એવા થાય છે, ત્યારે લોકો જો તેઓની આખના દેખતા કાપી ખાય તોભી કાંઇ તેઓની આને લાગતુ નથી, પણ જ્યા સુધી રખેવાળી ગમતી જોઇયે ત્યા સુધીજ એ પ્યારનો કરો વહેવો ચાલુ રહે છે.

માણસમા એ કાયદો લાગુ પડતો નથી. માણસમા તો માબાપ જ્યા લગી જીવે છે ત્યા લગી તે બચ્ચાનો પ્યાર હોય છે, કારણ માણસની મનશક્તિ ઉચી છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે માણસ ઉપવા

કુદરતના કાયદા, કે જેથી તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ પેદા કર છે, તે કાયદાને માન આપે છે અને એ કાયદો ખરાં લગ્નનું મૂળ કારણ છે. લગ્નની ખરી નેમ એ કાયદાને માન આપવામાં સમાયલી છે.

હવે આપણે લગ્નમાં પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી કેવો ફેરફાર થયો છે અને હાલની લગ્નની રૂઢી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે તે બાબદો પર નજર ફેંકયે.

લગ્ન કરવાના વિચારની શરૂઆત અને તેનું પ્રગટીકરણ.

પ્રાચીન કાળમાં (કે જે વખતનો ઇતીહાસ પણ નથી તે વખતે) કુલ માણુસ જાત હમણાંના આફ્રીકનોના જેવાં જંગલી અવસ્થામાં હતાં અને જાનવર જેવી જીંદગી ગુજારતાં હતાં. તે વખતે માણુસોનાં ઘરબાર હતાં નહિ, પણ જંગલે જંગલ ભમતાં ફરતાં, જે હાથમાં આવતું તે ખાતાં, અને નગ્ન સ્થિતિમાં ફર્યા કરતા હતાં; પોતાની સ્ત્રી કે છોકરા કાંઇ સમજતાં નહિ. અને 'તારૂ'' અને 'મારૂં'' નો તફાવત કાંઇ જાણુતાં હતાં નહિ. તેઓ ભૂખ લાગે તો માણુસનો પણ ભક્ષ કરતાં હતાં. રફતે રફતે કેટલાકો થોડાં જનાવરો પાળવા માંડયા અને પોતાનાં કરી રાખવા લાગ્યાં. જનાવરો ઉછેરતાં અને એક જગ્યાથી બિજી જગ્યાપર ફરતાં પોતાનો માલ છે એમ ખ્યાલ તેઓને આવતો ગયો. આવી હાલતમાં વર્ષો સુધી રહ્યા પછી ખેતીવાડીનો ધંધો તેઓએ કરવા માંડયો. એ રીતે તરકારી કેમ ઉગાડવી તેનો જરા ખ્યાલ આવ્યો. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી એટલે એકજ જગાપર રહેવું જોઇયે અને તેજ ભાગની જમીન ખેડવી જોઇયે તેથી હવે રખડતાં આદમીઓ એક બાજુ રહેવા શિખ્યાં અને તેમાથી ઘર પણ ત્યાજ બાધતા અને સાથે રહેવા શિખ્યાં. હવે જ્યારે ઘરબાર માડયું એટલે ત્યાં સ્ત્રી સાથે પણ ઘરબારમાં રહેવા લાગ્યાં અને ઘણો વખત કોઇ સ્ત્રી સાથે ઘરમાં રહેવાથી તે માણુસને એમ લાગ્યું કે તે સ્ત્રીપર તેનોજ હક છે અને જેમ પોતાનો માલ પારકો ન લઇ જાય તેની ચોકાસી રાખતા તેમ પોતાની સ્ત્રીને પણ સમજી ચોકાસી રાખતા. આ રીતે લગ્ન અને ઘરબારની શરૂઆત થઇ. પણ હજુ સુધી કેટલી સ્ત્રી કરવી અથવા પોતાની

મહેરદારનેજ વફાદાર રહેવું તે સમજ તેઓમાં ન હતી. કોઇ પણ સ્ત્રી સાથે એક મરદ રહે અને તેને પોતાની સ્ત્રી સમજે જો મેહિતી ખેતીવાડી મોટી હોય તો પછી ચારથી વધુ સ્ત્રી સાથે રહે. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી અને ફરી ઠામ ઘરબારમા રહેવા લાગ્યા ત્યારે વિચારો પણ ઉગવા લાગ્યા, કુદરતનો ખ્યાલ આવવા લાગ્યો, અને પેદા કરનાર કોઇ હોવો જોઇયે એમ લાગવા માંડ્યું. આ રીતે ધર્મની પણ શરૂઆત થઇ અને જ્યારે ધર્મપર ઇતબાર થયો ત્યારે ક્રિયા કામ શરૂ થયું અને વિચાર આવ્યો કે લગ્નમા પણ ખોદાઇ શક્તિ છે. આવા વિચારથી લગ્ન પણ ધર્મ ક્રિયાથી થવા લાગ્યા. તે વખતનાં માણસોમાં નીતિની સમજ ન હોવાથી સ્ત્રીઓનો દરજ્જો તદન હલકો હતો. તેઓ ગુલામગીરીમાં રહેતાં હતાં અને કેટલીક વખત ખુબસુરત સ્ત્રી ઉપર જાસ્તી ગુજારી લોકો તેને લઇ નાસી જતા હતા, કારણ તે વખત લુટારા બહુ હતા. એવા વખતમા સ્ત્રીને લુટથી ફરવુ બહુ મુશકેલ હતુ અને કેટલાએ સ્ત્રીઓને બુરખો પહેરાવતા હતા. આ રીતે બુરખા અને જનાનાનો રીવાજ શરૂ થયો, જે રીવાજ કમનસીબે હાલમાં પણ હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે. જોકે લગ્નની ગાઠ ધર્મની ક્રિયાથી બંધાતી તે છતા લગ્ન જેટલા નીતિમાન જોઇયે તેટલા થતા હતાં નહિ કારણ ત્રણ ચાર અને તેથી પણ વધુ બૈરી કરવી એ રીવાજ ચાલુ રહ્યો હતો અને હાલ પણ કેટલેક ઠેકાણે છે લોકો કેળવાયના અને નીતિમાન ન હોવાથી એકથી વધુ બૈરી કરવામા શું ગેરફાયદા થાય તે સમજી શકતા નહિ. તેથી ઉલટુ જેને બાયડી ઘણી હોય તેને ઘણું માન મળતુ અને તે ઘણો તવંગરમા ખપતો. એનુ કારણ એગ્યુજ કે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે વિવેકથી તેઓ જાણતા ન હતા. હિંદમા હજુ પણ આપણે જોઇએ છિએ કે આવા કઢંગા અને અનીતિમાન લગ્નો થાય છે, કે જે કેળવાયલા માણસને કમકમાટ ઉપજાવે છે. જેવા કે સાઠ વર્ષનો બુઢો મરદ (કે જેની હવે પેલી દુનિયામા જવાની તૈયારી અને જેની બે એક પેઢી તો થઇ હોય, એટલે છોકરાને ત્યા છોકરા થયા હોય) બાર વર્ષની કન્યા સાથે લગ્ન કરે છે એ બહુ શરમ ભરેલો, અને આદમ જાતના

દરજાને એબ લગાડનારો રીવાજ છે. તેની બાર વર્ષની બાયડીની સાથે તે બુઢો આવે તો આપણે તેણીનો બચાવો સમજશે. તેની બાલકી સાથે પરણવું એ હવસ અને નિચ ખ્યાલથી પરણ્યા સિવાય બિજું શું હોય ? હિંદુઓમાં એવો રીવાજ છે કે મરદે કુંવારા અથવા રંડાયલા લાંબો વખત ન રહેવું અને સ્ત્રીઓએ વિધવા રહેવું. સ્ત્રીઓએ બાર વર્ષની અંદર પરણવું જોઇયે એટલે જો કોઇ બાયડો પચાસ વર્ષનો રંડાયો અને પરણવા માગે તો તેને સ્ત્રી બાર વર્ષની મળે, અને તેને એવી બાયડી સાથે પરણવું પડે છે. શું બાયડી જેવો પવિત્ર બોલ આવી કન્યાને લાગુ પાડી શકાય ? એ તો બાલકી કહેવાય, પણ આવા જંગલી રીવાજનાં લગ્નો થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે હિંદુ રેવાજ પ્રમાણે પરણનાર ધણી પોતાના સસરાને સામા પૈસા આપે છે. એટલે છોકરીનો બાપ પૈસાની લાલચથી પોતાની છોકરીને આવા બુઢા સાથે પરણાવે છે. હવે પેલો બુઢો બાયડો બે ચાર વર્ષ જીવી શકે છે, અને કેટલીક વખતે બને છે તેમ થોડા દહાડા અથવા મહિનામા મરણ પામે છે અને પેલી બાર વર્ષની બાલકી આખી જીંદગી વિધવા તરીકે રહે છે, એ કેવો ઇનસાફ ! મરદ જોઇયે તો ચાર બાયડી પરણે અને જોઇયે તેમ ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે પણ પેલી બાર વર્ષની બાલકી વિધવા, કે જેણે સંસાર કદી પણ ભોગવ્યો ન હોય, અને પોતાનો ભરથાર શુ તે જાણે પણ નહિ તેવી બાલકી આખો જનમારો વિધવા તરીકે કાઢે, અને પછી બદીમાં ફસે તેમા નવાઇ શી ? **આવી બાળવિધવાઓ હિંદુસ્તાનમાં બે** કરોડ છે. કોઇ પણ ભાગમા એટલી વિધવાઓ છેજ નહિ અને કેટલીક વિધવાઓ અનીતિના માર્ગે રહે છે અને કેટલીક વખતે આવી અનીતિથી છોકરાં થાય છે ત્યારે તેણી પોતાની શરમ ઢાંકવા બચ્ચાનું ખુન કરે છે. એક સ્ત્રી કે જે એક માકડ મારવાની હિમત કરે નહિ, તે પોતાની શરમ ઢાકવા પોતાનાં નિર્દોષ બાલકને એજાન કરે છે અથવા પોતે આપઘાત કરે છે ! આ સઘળું બાળ લગ્નના કઢંગા રેવાજનુ પરિણામ છે. જો લગ્ન મોટી ઉમરે કરવામા આવે અને વર અને કન્યાની ઉમરમાં ઘણો ફેર ન રાખવામા આવે તો સ્ત્રીઓની સ્થિતિ આવી કમકમાટ ઉપજાવે તેવી રહે નહિ.

બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો.

કેટલીક વખત તો સગપણ ધરાવતી બે અમજાને હમેશ દોષ નો તેઓ પહેલેથી એવું નક્કી કરી મૂકે છે કે જો એમને ત્યાં છોકરો આવે અને બીજાને ત્યાં છોકરી આવે તો તેઓનાં લગ્ન કરવાં. આવા જંગલી અને બીન વિચારી રીવાજો જલદીથી નાબુદ થવા જોઇયે, અને તોજ હિંદુસ્તાનમાંથી દરિદ્રતા દૂર થાય. એક લખનાર કહે છે કે હિંદુસ્તાનમાં મરકી અને દુકાળનું કારણ એજ છે કે ત્યાંની વિધવાને કકળાટ અને સ્ત્રીઓની હાય પડી છે. દરેક બાપે પોતાની દીકરીને આવા લગ્નોથી અટકાવવી જોઇયે, કારણ તે બાળકીને તેનો વિચાર પુછવા વગર પરણાવવાની તેઓને કાંઇ પણ સત્તા નથી. તેણી ઉમરમાં આવે અને તેને પોતાના ભરથારનો સ્વભાવ સારો લાગે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી જોઇયે, કારણ તેણીને આખો જનમારો તેના ભરથાર સાથે કાઢવો છે અને જો પેલા ભરથારનો સ્વભાવ તેને પસંદ ન પડે તો આખી જીંદગી સુધી કજીયો કકાસમાં રહેવું પડે. એક વખત લગ્નનો આંક બંધાયો તો તેમાંથી મુક્ત થવું બહુ મુશ્કેલ છે, અને જ્યારે તેણી ઉમરે પુગી પોતાનો ભરથાર કેવો હોવો જોઇયે તેનું જ્ઞાન લે અને ઘર સંસારી અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી લાજમ છે. વેદના જમાનામાં ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે આવા કઢંગા રીવાજ તે વખતે હતા નહિ. તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદાંત વાચી શકતી હતી પણ હાલ તો તે સમજતી પણ નથી.

એકથી વધુ એકી વખતે બાયડી કરવામાં સમાયલો જોખમ.

એકથી વધુ સ્ત્રી એકી વખતે કરવાનો જંગલી રીવાજ આજ સુધી હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે એ ઘણીજ દિલગીરીની વાત છે. જ્યારે પશ્ચીમ બાજુના સુધરેલા લોકમાં રાજાથી તે ફકીર સુધી બધાએ એકજ બાયડી કરવી સદાચાર સમજે છે, અને જો તેમ ન કરે તો રાજાને પણ ગાદી પરથી ઉઠાડી મુકવામાં આવે છે, અને રાજા અને ફકીરને સરખી સજા થાય છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં તેથી ઉલટું છે. ક્યાં તો રાજાઓ મોટો ઝનાનખાનો રાખે છે: જેમ એક માણસ ઘણી બાયડી કરે તેમ

તેને ઘણી મોટાઇ મળે. હવે કયો રીવાજ ખરો છે તેની ઉપર વિચાર કર્યે અને એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ગેરફાયદા શું છે તે દરશાવ્યે.

એકથી વધુ બાયડી એ બાયડીપણું કહેવાય કે? જો તેમ થાય તો બાયડી તરફનો ચાહ ચાલુ રહે કે? બાયડી તરફનો ખરો પ્યાર અને મ્હોબતે રહે કે? ધારો કે એક માણુસ એક બાયડી પરણ્યો અને બાયડી તરીકેનો જે પ્યાર જોઇયે તે કરતો હતો; વળી થોડા વખતમાં તેણે બીજી ખુબસુરતી જોઇ અને તેની સાથે પણ લગ્ન કીધાં. આ સ્ત્રી પેહેલી કરતાં વધારે ખુબસુરત હોવાથી પેહેલી બાયડી તરફનો પ્યાર ઉડી ગયો. તેણીને પહેલાંની માફક પ્યારની નજરે જોવામાં ન આવતાં તેણીને બહુ દુઃખ પેદા થાય છે. તેણી આ બીજી બાયડી તરફ અદેખાઇથી જોય છે અને તેણીની સાથે કજ્યો કરે છે અને તેને બદસુરત કરવાના ઘણા યત્ન કરે છે કે પેલો ભરથાર તેની ઉપર બધો પ્યાર કરે નહિ. ઘણી સ્ત્રી દાકટરો કે જેઓ ઝનાની સ્ત્રીઓની દવા કરે છે તેઓ વારંવાર જણાવે છે કે તેઓની પાસેથી આવી બાયડી દવા માગે છે કે જે પોતાના હરીફને આપીને બદસુરત બનાવે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે એક બાયડીને પેટે છોકરાં થાય છે ત્યારે બીજી બાયડીનાં છોકરાંઓ સાથે મારામારી થાય છે. પહેલી બાયડીના છોકરાંપર જો ભરથારનું ઘણું હેત હોય છે તો બીજી બાયડી અદેખી થાય છે, વળી બીજી બાયડીના છોકરા પેહેલી બાયડીને પોતાની મા નથી સમજતાં અને તેની સાથે મારામારી કરવામાં કાંઇ પણ બીક રાખતાં નથી. વળી જો એક બાયડીને સારાં કપડા અથવા ઘરેણાં પેહેરવાને મળ્યાં તો બીજીને ચીડ ચડે છે અને તેણી પણ પેલા ભરથાર પાસે તેવાં ઘરેણા અને કપડા મેળવવાને વાસ્તે મારામારી કરે છે. આવા સબબથી આપણને માલમ પડે છે કે એકથી વધુ બાયડી કરવામાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે. એવા ઘરમા મારામારી હમેશની ચાલુ રહે છે અને કેટલીક વખતે મારામારી ભયંકર રૂપ પકડે છે. તે ઘરમાં ખરો પ્યાર રહેતો નથી અને તે વખતે બાયડી અને વેશયા સ્ત્રીમાં કાંઇ પણ તફાવત રહેલો લાગતો નથી. આવા સબબોથી પશ્ચીમ ભણીના સુધરેલા લોકોએ આ રીવાજ કાઢી નાખ્યો અને આપણે તેઓને પગલે

ચાલી આપણા દેશમાંથી પણ કાઢી નાખવેા જોઇયે. હિંદુસ્તાનમાં પારસીઓએ કેળવણી લેવાથી એકથી વધુ બાયડી ન કરવાને વાસ્તે સરકાર પાસેથી કાયદો બંધાવ્યેા અને પેાતાની નીતિ જાળવી રાખી તેજ મુજબ હિંદુ અને મુસલમાનેાએ પણ એવેા ધારેા બંધાવવેા જોઇએ.

આપણે પ્રાચીન કાળમાં લગ્નની શરૂઆત કેમ થઇ, લગ્નનેા મૂળ હેતુ શું છે, અને હજારો વર્ષોથી આજ સુધીમાં લગ્નમાં શું ફેરફાર થતા ગયા તે જોયેા છે. હવે આપણે પરણ્યા પહેલાં પેાતાના ભરથારને કેમ શેાધવેા, તેની ઉપર પ્યાર કેમ બાંધવેા, લાંબેા વખત સુધી પ્યાર ટકી શકે અને તેને માટે શું સાવચેતી રાખવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે બાબદો ઉપર પુરતા ખુલાસા સાથે વિચાર કર્યે. પરણવાનેા મૂળ હેતુ શું છે તે આપણે જોઇ ગયા છિયે અને લગ્નેા હાલ કેમ થાય છે તે આપણે તપાસ્યાં છે. પણ જમાનાના વહેવા સાથે જે આગળ પરણવાની રીતભાત હતી તે ફેરવાતી આવી છે. અગાઉના વખતમાં માબાપ પેાતાના છેાકરા અથવા છેાકરીનું કારજ શેાધતાં અને જ્યાંસુધી પરણવાની ખુરસીપર પરણનાર બેસે નહિ ત્યાંસુધી છેાકરેા છેાકરીને વિષે જાણે નહિ. તેઓને સાથ વાત કરવાને પણ બની શકે નહિ, પણ હાલ તેા પ્યારથી લગ્ન થાય છે, અથવા તેા છેાકરી અથવા છેાકરા એકમેકનેા પેહેલા પ્યાર ખેંચે છે અને પછી પ્યારથીજ પરણે છે. એ રીવાજ વાજબી છે, પણ જો જોઇતી સાવચેતી રાખી ન હેાય તેા કેટલીક વખત બને છે તેમ પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. તેથી આપણે લગ્નની મહેાબત કેવી હેાવી જોઇયે અને કેાનુપર પ્યાર રાખવેા તે વિષયપર આવ્યે, અથવા તેા ખરેા પ્યાર શું છે તે વિષયપર મનન કર્યે. આપણે જાણિયે છિયે તેમ લગ્નની ગાંઠ બંધાવા પછી આપણે તેમાંથી સહેલાઇથી મુકતી મેળવી શકતા નથી તેથી પરણ્યા આગમજથી સાવચેતી રાખવી ઠીક છે અને તે શું સાવચેતી રાખવી તે એક જુવાન છેાકરીને અથવા તેા તેણીની માને જાણવાની જરૂર છે.

અદરાયા પહેલાંનેા વખત કેમ ગુજારવેા.

આપણામાં એવેા રીવાજ છે જે પરણ્યા પેહેલાં એક માણસ અદરાય છે, એટલે પરણવાને વચન આપે છે ને પછી થેાડા દિવસ

અથવા મહિનામાં તેનાં લગન થાય છે. ત્યારે વચન આપ્યા પેહેલાં આપણી જીંદગીના જોડિયાનો કેવો સ્વભાવ છે અને તે માણસનો સ્વભાવ અનૂકુળ છે કે નહિ અથવા તેના સદગુણો શું છે તેનો પરણનાર છોકરીએ જાતી અનુભવ મેળવવો જોઇયે છે, અને તે અનુભવ મેળવવા તેના સમાગમમાં વારંવાર આવવું જોઇએ. જો સીધી રીતે સમાગમમાં ન અવાય તો આડકતરી રીતે પણ સમાગમમાં આવવું જોઇયે પણ કમનસીબે આપણામાં એવા મેળાવડા અથવા ભેગાં મળવાની જગ્યા નથી કે જ્યાં જુવાન છોકરા અને છોકરીઓ સાથે મળે અને એકમેકની સાથે વાતચીત કરી શકે. ઘણો ભાગ તો જુવાનિયાંઓ સાથે મળતાંજ નથી અને કેટલાક સબબોની સાથે આ સબબથી પણ આપણામાં કુવારાપણું વધી ગયું છે. જો એવી જગા રાખવામાં આવે કે જે વખતે સારો હીંગામ હોય અથવા જાહેર તેહેવાર હોય તેવે વખતે જવાન છોકરા અને છોકરીઓએ પોતાનાં માબાપના દેખતાં એકમેક સાથે ભેગાં મળી વાતચીત કરી શકે તો તેથી બન્ને પક્ષને ફાયદો થાય. આપણા છોકરા અને છોકરીને કેળવણી લેવાની જગા પણ અલાયદી છે પણ પશ્ચીમ બાજુ તો બેઉ જાતિ એકજ શાળામાં ભણે એટલે નાનપણથીજ છોકરા અને છોકરીને એક એકના સ્વભાવ વિષે પુરતી માહીતી મળે છે પણ તે રીત આ દેશને અનૂકુળ નથી. જ્યારે એવું કાંઇ બની શકે નહિ ત્યારે માબાપની ફરજ છે જે પોતાની છોકરીને બીજા સારા છોકરાઓની સાથે પોતાની દેખરેખ હેઠળ વાતચીત કરી શકે તેવા સંજોગો ઉભા કરવા, અને એક એકને ઘેર એક એકને બોલાવવાં જોઇયે. કોઇ સારો છોકરો હોય તો તેને સારે અવસરે તેનાં કુટુંબ સહિત પોતાને ત્યાં જમવા અથવા ફરવા જવા તેડવો અથવા તો ટી-પાર્ટી આપવી અને પોતાને ઘર તે જવાનને છુટથી વાતચીત કરવા દેવી. માબાપે પોતે પોતાની હાજરીમાં જુવાનીયાંને સાથે ભેળાવા દેવાં. ફરવા હરવા જવું હોય ત્યાં પણ સાથે ભેગાં મળી જવું અને આવા સમયે છોકરીએ શરમાયા ન કરવું, પણ જેમ પોતાના ભાઇની સાથે છુટથી વાત કરે તેમ તેની સાથે વાતચીતમાં મશગૂલ રેહેવું. આવે ટાંકણે છોકરીઓ કેટલીક વખત

શરમાઇ જાય છે તેમ રહેવું નહિ કારણ એમાં શરમાવાનું કાંઇ નથી, અને જ્યારે પણ વાતચીત કરવાની તક મળે એટલે વાતચીત કરવાને ચુકવું નહિ અને માતાએ ઘણી ખનખોદ ન કરતાં છુટથી વાત કરવાની તક તેઓને લેવા દેવી. જ્યારે આવી તક મળે ત્યારે છોકરીએ સાધારણ વાત ન કરવી પણ પેલા જવાનને કઇ ચીજનો વધુ શોખ છે તે પુછવું. તે પરથી તે જવાનની ચાલચલણ માલમ પડે અને પુછવું કે વધુ શોખ તે બાબદપર ધરાવવાનું કારણ શું? જો તે સારી રીતે કારણ સમજાવી શકે તો તેને વિષે ઠીક મત બાંધવું. તેને કયા પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને કયા પુસ્તકો વાચવા લાયક છે તે પણ પુછવું તન અને મનની કેળવણી કેવી રીતે લેવી તે પુછવું, ફરવા હરવા ક્યાં જાય છે અને કઇ જગા ફરવા હરવાને લાયકની છે તે વિષે પુછવું, પોતાના ધર્મને વિષે વાદવિવાદ કરવો, ધર્મ કેળવણી, તનની કસરત અને તેની જીંદગીની ઉમેદો શું છે તે જાણવું. પૈસાટકાને વાસ્તે તેના વિચારો શું છે તે પણ જાણવાનો યત્ન કરવો. તેના જાની મિત્ર કેવા છે તે જાણવું. આવી વાત હમેશાં કરવી કે જેથી તેના વિચારો જાણી શકાય. ધર્મના, કેળવણીના, અંગ કસરતના, ધંધાના, સુધારાઓના, જેવા કે લગ્નની બાબતમાં તેમજ ઘર સંસારની બાબદોના તેના વિચારો જાણવા ગોપી વિગેરે જે છાપામાં આવતી હોય તે વાતો છેડવી જોઇયે, કે જેથી તેનું જ્ઞાન કેટલું છે તે જણાઇ આવે.

જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદ્દગુણો.

રામ યસ્તના (ક. ૪૦) મા જણાવે છે કે "અમો જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યા સુધી અમો જીવ્યે ત્યા સુધી અમારૂ પોષણ કરે, જે અમોને ફરઝંદ જણાવે અને ડહાપણ ભરેલી મીઠી ઝબાનવાળો હોય," દરેક છોકરીની આ પ્રાર્થના હોવી જોઇયે એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે બાઇએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદના ખાહેશમંદ રહેવું જોઇયે :—

(૧) જુવાન—બુઢો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો સાધારણ રીતે ચાલી શકે તેવો, પણ તે સદ્દગુણી હોવો જોઇએ.

(૩) પોતાની ઓરત અને ફરઝંદનુ પાલન પોષણ કરી શકે તેવો (દરેક જુવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમા રાખવી. તેની કમાઇ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવુ, નહિ તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય નહિ.)

(૪) મરદાનગીવાળો અને તદરોસ્ત—કે જેથી ફરઝંદની વૃદ્ધિ થાય—તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વથી અગતની બાબદ છે, કારણ જો ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેન અને પાલન પોષણ કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો—ઉછાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રેહેવું એ કેવળ અશકય છે. ઉપલા સદ્‌ગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોસ્તી ધર્મ એક આને સુચવે છે, એવા સદ્‌ગુણો તમે કોઇ જુવાન્યામા જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાધજો નહિ તો પાછળથી દુખી થશો.

પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન.

જે જવાન પ્યારમાં પડતાને વાર તમારી ઉપર એકદમ ફીદા થઇ જાય અને બેબાકલો થઇ જાય અને તમારી પૂઠે ને પૂઠેજ જ્યાં જાય ત્યાં દોડે તેવા છાલકાં મગજવાળા જુવાનને તમારો પ્યાર એકદમ ના આપતાં, કારણ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જે માણસ એક ચીજપર એકદમ વળગી બેશે તે તે ચીજ જલદીથી છોડી દેશે. જેમ એક બચ્ચાંને નવુ રમકડું આપ્યે તે વેળા તે કેતું તેપર ફીદા થાય છે પણ થોડા વખતમાં તે રમકડાને પડતુ મેલી બીજુ રમકડું માગે છે, તેમ જો પેલો જવાન એકદમ પ્યારમા ગાડો ઘેલો થઇ જાય તો જાણવું કે તેનું મગજ હલકું છે, તે પોતાના જુસ્સાને દબાવી શકતો નથી અને છાનકુ મગજ હોવાથી તે થોડા વખતમા જેટલો જલદી પ્યારમા પડયો તેટલોજ જલદી છોડી દેશે. એટલુ યાદ રાખવુ કે કોઇ જુવાન ઘણો ખુબસુરત હોય તોપણ પેહેલીજ **નજરે પ્યારમાં પડવું જોખમ ભરેલું છે; તેની ચાલ ચલણ અને તેના સદ્‌ગુણો પેહેલાં જાણવા જોઇયે.**

પ્યાર.

આપણે વારવાર પ્યારનો શબ્દ વાપરયો પણ ખરો પ્યાર શુ અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે તે જાણવું જોઇયે

પ્યાર એકજ જાતનો નથી રેહેનો, પ્યાર ઘણી જાતનો રહે છે: જેવો કે ભાઈનો બહેન તરફનો પ્યાર, માત પિતા અને સગા વહાલાનો પ્યાર, દિલસોજી અને દયા ઉપર રચાયલો પ્યાર; આ સર્વ જાતના પ્યાર કરતાં લગ્નનો પ્યાર જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. તે પ્યાર જુવાન સ્ત્રી અને મરદની વચેનો પ્યાર છે, અને તેનો જુસ્સો કાંઈ ઓર છે, જે જુસ્સો જ્યારે માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે પ્યાર સામી તરફથી મેળવવા તન, મન અને ધનનો ભોગ આપી દે છે. એવો પ્યાર ઘણો ખરો બે જણ વચ્ચેજ બાઝે છે, એક મરદ અને એક સ્ત્રી સિવાય બીજાં કોઈ પર પણ એવો પ્યાર બાઝતો નથી. એ પ્યાર બહુ જુસ્સાવાળો છે, એ પ્યારને લીધે એક સ્ત્રી અથવા મરદ પોતાની દરેક ચીજનો ત્યાગ કરવાને તૈયાર થાય છે, અને તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવાને આંચકો ખાતો નથી.

જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી વચેનો પ્યાર આવો જુસ્સો ધરાવે છે, ત્યારે ખરો અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે અને તે કેમ પારખવો તે વિષે એક સ્ત્રીએ જાણવું અવશ્યનું છે; કારણ જેમ થોરોલ્ડ (Thorold) કહે છે તેમ "સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે, પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીની દિલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે; અને પ્યારમાંજ તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો છે!"

પ્યાર આપણે કહી ગયાં તેમ એક મનનો જુસ્સો છે, પણ તે જુસ્સો સદ્ગુણપર આવતો હોય તો તે સાચ્ચો પ્યાર સમજવો, નહિ તો તેથી ઉલટો ખોટો પ્યાર તે હોવો જોઈએ. આપણો એક ચીજપર પ્યાર ક્યારે બાઝે છે કે જ્યારે તે ચીજ ઘણીજ ખુબસુરત હોય અને બીજાઓ કરતાં શ્રેષ્ટ હોય તેમજ તેમાં કાંઈ સદ્ગુણ સમાયલો હોય અથવા તે ચીજ વારંવાર આપણી નજર આગળ આવ્યા કરતી હોય. ખરો પ્યાર ઉપલી રીતે બાઝે છે પણ એ ખરા પ્યારમાં પણ તફાવત છે. જો કે પ્યાર ખરો હોય પણ લાંબો વખત ટકી ન શકે એવો પણ હોય છે,

જેવો કે એક મરદ એક ખુબસુરત સ્રીને જોતાંને વાર પ્યારમાં પડે છે, અને તેણીનો પ્યાર મેળવવાને જાનફેશાની કરે છે; પણ એ પ્યાર ફક્ત ખુબસુરતીપર રચાયલો હોવાથી જ્યાંસુધી તેની ખુબસુરતી રહે છે ત્યાંસુધીજ પ્યાર પણ તકે છે, પછી જ્યારે કાંઇ દુઃખથી ખુબસુરતી જતી રહે, અથવા તો ઘડપણમાં મ્હોંપર કરચલી આવે કે તે પ્યાર રેહેતો નથી, તેથી ખાલી ખુબસુરતીપરજ રચાયલો પ્યાર તકલીદી હોય છે. ત્યારે પ્યાર બાંધતી વખતે ફક્ત ખુબસુરતીને વાસ્તેજ જો પ્યાર બાંધશો તો તે લાંબો વખત ટકશે નહિ. એક સ્રી આવી રીતે પોતાના ભરથારનો પ્યાર ઘડપણમાં મેળવશે નહિ, પણ શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ પ્યાર તો સદગુણપર રચાયલો છે એક મરદ અથવા સ્રી એકમેકપર તેઓનાં સદગુણોથી અથવા તો પવિત્રાઇથી પ્યારમાં પડયાં હોય તો તે પ્યાર લાંબો વખત તકશે અને તે સર્વથી શ્રેષ્ઠ ગણાય છે કારણ જો એક સદગુણી આદમીપર તેના સદગુણને ખાતર પ્યાર બાંધ્યો હોય તો તે પ્યાર ખરેજ શ્રેષ્ઠ અને તે મરણ તલકનો રેહેશે. હવે એથી ઉલટા ખોટા પ્યાર વિશે વિચાર કર્યે. હવસ અને પ્યારમાં બહુ તફાવત છે. હવસ તો એક જાતનો નિચ જુસ્સો છે અને પ્યાર તો એક જાતની પવિત્રતા ગણી છે કે જેમાં હવસ સુદલ સમાયલો નથી, એક મરદ અથવા સ્રી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર એકમેકની ઉપર દેખાડે તો તેમાં હવસનો જરા પણ અંશ આવવો જોઇયે નહિ. હવસ એક સ્રી અથવા મરદને ખાકી શરીરની મજાહ મેળવવાને લલચાવે છે, જ્યારે સાચ્ચો પ્યાર તો તેના આત્મા સાથે સંબંધ રાખે છે અને પોતાના સાથીનાં દુઃખ સુખને પોતાનું દુઃખ સુખ સમજે છે. કેટલીક વખત સ્રીઓ અને મરદો એકમેકનો પ્યાર મેળવવા ખરાબ ઉપાયો અજમાવે છેઃ અત્યત પોષાકના એસકીપણાંથી, ખુબ છુટથી અવિચારી હસીને બોલવાથી, લાડ અને નખરાં કર્યાંથી. એવો પ્યાર સર્વમાં તકલીદી છે, એ પ્યાર જલદીથી નાશ પામે છે અને એક સ્રી અથવા મરદને આખી જીંદગી તુલીક એ પ્યારને ખાતર દુઃખી થવું પડે છે. એક સ્રી એક આત એસકી જુવાન્યાપર કંઇ નહિ તો તેના પોષાક અને સોના

રૂપાંના દાગીનાથી મોહી પડે છે, પણ તેમાં તેણી જલદીથી પસ્તાય છે. કારણ તે એસકી જુવાન્યો બહુ ખરચાળ રહે છે, કરજ કરે છે અને પછી હાડમારીમાં જીદગી ગુજારે છે. વળી કેટલીક વખત એક ઠોલ્યો બોલીદરાજ જુવાન જેમ આવે તેમ હસાવે છે અને આવા હસાવ્યાથી અને છુટથી બોલવાથી પ્યાર બાઝે છે તેના પણ ઉપલાજ હાલ થાય છે. કેટલીક વખતે એક જુવાન ચોક્કસ નખરાંથી, લાડથી અને ચેહેરાના ફેરફાર કરી સ્ત્રીમાંથી પ્યાર મેલવવાના યત્ન કરે છે. વળી સ્ત્રીઓ પણ લાડ અને નખરાંથી પ્યારનો જુસ્સો નબળા ખવાસના જુવાનિયામા ઉશ્કેરે છે અને પોતેજ આપદે દુઃખી થાય છે. તેથી આવા ખોટા પ્યારથી એક સ્ત્રીએ ખુબ સભાળવું: એશકી પોષાકથી, બોલીદરાઇથી, લાડ અને નખરાંથી અંજાઇ જવું નહિ, નહિ તો એવા છાલકાં મગઝના જુવાન સાથે લગ્નના ગાંઠમા જોડાવાથી આખી જીદગીનુ સુખ બરબાદ કરશો. (જુવો જુવાનીનો વિષય)

પણ જો એક સ્ત્રી ફક્ત ખુબસુરતી અને ઉપલા લલચાવનારા દુરગુણોથી એક જુવાન સાથે પ્યારમા નહિ પડતાં જો તે તેના સદ્‌ગુણોની પિછાણ કરી તેની ઉપર સદગુણને ખાતરજ પ્યાર બાંધશે તો ખરેજ તેણી આખી જીદગી સુખી ગુજારશે.

આપણે અદરાયા પહેલાં એક જુવાનને કેમ તપાસવો, તેના સદગુણો કેમ જાણવા, પ્યાર કેવો છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું છે, હવે આપણે અદરાયાં પછી કેમ સાથે રહેવું તે ઉપર દરિયાફ્ત કર્યે.

લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ.

એક પૈસાદાર સ્ત્રીએ વરના પૈસાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી, તેણીને તો તેના સદગુણોજ જાણવાની અગત્ય છે, અને જે પ્યાર તે જણાવે છે તે છે કે નહિ, તેનો પ્યાર વિચારવંત છે કે એકદમ છાલકાં ગગઝનો, પ્યારનો ઉભરો કાઢી પોતાના મગઝપરનો કાબુ ખોઇ દે છે, તે ફક્ત તમારી ખુબસુરતી અથવા રીતજ માને છે કે તમારા સદગુણોની પિછાણ કરે છે, તે જાણવું અતિ ઉપયોગી છે. જો કોઇ જુવાન સદગુણથી તમને ચાહતો

હોય અને પોતાનો સાચો પ્યાર જાહેર કરતો હોય તો તેને ભરથાર તરીકે કબુલ કરવાનો કોલ આપજો. એવી રીતે શોધ કરી ભરથાર મેળવવા વિષે જાણીતો લેખક Dr. Johnson શું કહે છે તેપર ધ્યાન પોહોંચાડો :—

"મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં અને ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, ભવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણાં વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા શિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી દૈવયોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઇ ઠગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજા તરફ નજર ફેંકે, એક બીજા તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘરે જઇ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણ છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાતકી છે એમ વિચારે છે." Tuller કહે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ના ઠગો, ખોદા આપે તેના કરતા જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માગો. લગ્ન કાંઇ ઓલીમપસની ટોચની કાની તદન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો; અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસત ઋતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂગું થઇ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાના બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઇ હોય તેમ. તોપણ જો કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી

વાળી આપે છે." આ લખાણ પરથી પરણવામાં જો ડહાપણ ન વાપર્યું હોય તો જે મુશ્કેલી નડે છે તેનો ખ્યાલ મળે છે. તેથી તમે વચન આપો અથવા અદરાવો તે અગાઉ ડહાપણથી તમારો સાથી ચુટી કાઢજો।

અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો.

હવે આપણે અદરાયા પછીનો વખત કેમ પસાર કરવો તે વિષે વિવેચન કરીએ. અદરાયા પછીના વખતમાં પણ ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એક જવાન સાથ અદરાયા એટલે તેની સાથે પરણશોજ એમ એકદમ સમજી ન લેવું, કદાચ બીજા વિઘ્નો નડશે અને તેથી તમને જુદા પડવું પણ પડે. તેથી જે છુટ એક પરણેલું જોડું ભોગવે તે છુટ અદરાયા પછી મેળવવી એ નીતિને અનુસરતું નથી. જો કે અદરાયા પછી એક મિત્ર સાથે છુટથી વાતચીત કરવી પણ એક એકના શરીર તરફ છુટ મેળવવી સજાવાર નથી અને તેમ કર્યાથી કેટલીક વખત બહુ હાનીકારક પરિણામ આવે છે: મુખ્ય કરી જ્યારે કારજ (વેશવાળ) ભાગે છે ત્યારે. અદરાયા પછીનો વખત તો પવિત્ર પ્યારના કરારને મજબુતાઇ આપવાનો વખત છે, એજ ભવિષ્યમાં પ્યારને કેમ ટકાવી રાખવો તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાનો વખત છે, અને તમને આખી જીંદગીમાં ફરી પણ પાછો મળશે નહિ એવો એજ સોનેરી વખત છે; કારણ એ વખતે તમારો પ્યાર અંકુરમાં રહેલો છે અને તેથી કરી તે પ્યારની મઝાહ લાબો વખત ચાલુ રહેશે એજ સમય તમારા ભરથારને તમારામાં કઇ ચીજ પસંદ છે તે જાણી લેવી જોઇયે, અને જે ચીજ પસંદ ન હોય તે ચીજથી તમે દૂર રહેશો તો તમારા ભરથાર અને તમે સંપમાં બાકીની જીંદગી ગુજારવાને શક્તિવાન થશો એજ વેળાએ તમારા સાથીના સ્વભાવને બારિકાઇથી તપાસી શકશો અને તે સ્વભાવને અનુસરીને ચાલવાની કોશીશ કરી શકશો, એટલુંજ નહિ પણ તમારા ખાવીંદનાં સગા વહાલાનો સ્વભાવ પણ જાણવાની તમને તક મળશે અને તેઓના સ્વભાવ પ્રમાણે શાંતિ સાથે જીંદગી ગુજારવાને બની શકશે. વળી અદરાયા પછી છોકરાની કેળવણી, ઘરનું ગુજરાન, એ વિષે નક્કી કરવું દરકાર છે. અદરાયા પછી રોજ સાથે મળી વાતચીત કરવી, એકમેકના

મનનો ખોલાસો કરવો, એકમેકના આચાર વિચાર તપાસવા, એકમેકની રીતભાતનો અભ્યાસ કરવો, અને કઇ ચીજપર તમારો સાથી ખુબ ધ્યાન આપે છે, કઇ ચીજ તેને પસંદ છે અને કઇ ચીજથી તે ઘણોજ ખીજવાય છે, તેનો જોઇતો અનુભવ મેળવવો ઘટારત છે, કે જેથી લગ્ન થયા પછી તેને પસંદ પડે તેવી ચાલથી, પ્યાર અને શાંતિથી જીંદગી ગુજારી શકો. પણ જો તમને માલમ પડે કે ગમે **એટલી મજબુત કોશેશો કરયા છતાં** પણ તમોને તમારા સાથી સાથે સંપથી રેહેવાનું બને એમ નથી તોજ, ઘણો વિચાર કરી, કાજ (વેશવાલ) ચુપ ચુપ તોડી નાખવાને ચુકવું નહિ, નહિ તો આખી જીંદગી કુસંપ અને હાડમારીમાં ગુજારવી પડશે. અદરાયા પછી આશરે એક વર્ષમાં લગ્ન થવાંજ જોઇયે, તેટલો વખત તમને એકમેકના પ્યારને ટેકો આપવાને એકમેકનો સ્વભાવ મળતાવડો કરવાને બસ છે. પણ એથી વધુ વખત એમ પસાર કરવાથી પ્યાર વધવાને બદલે ઘટી જશે અને નુકસાનકારક થઇ પડશે; તેથી અદરાયા પછી એક વર્ષમાં જરૂર લગ્નના ગાંઠથી જોડાવું.

સર્વે ઠેકાણે હાલ લગ્નની વખતે એક વીંટી પેહેરાવાનો રીવાજ છે, પણ બહુ થોડાં માણસો એ વીંટી શા મારે પહેરાવે છે તેનું કારણ જાણે છે. એ વીંટી પહેરાવામાં કાંઇ ભેદ સમાયલો છે તે યુનાની ફિલસુફ Aristotle ના લખાણમાં નીચે પ્રમાણે છે:—

"લગ્નની વીંટી સોનાની બનાવવામાં આવે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તે બહુ ઉચી અને સફાઈદાર ધાતુ છે અને તે ધાતુ લાંબો વખત ચાલે છે તેમજ લગ્નનો પ્યાર પણ સોના જેટલોજ ટકાઉ હોવો જોઇએ.

"તેનો આકાર ગોળ છે તેનું કારણ એજ કે ગોળ આકાર બધા આકારોમાં સંપૂર્ણ છે અને તે જાવેદાનીની ઇશાણી છે (કારણ ગોળ આકારનો છેડો હોતો નથી તેમજ લગ્નમાં પ્યારનો પણ છેડો હોવોજ ન જોઇયે).

"વીંટી એક હક આપવાની ઇશાણી છે, તેણીને અથવા તેને તે એક મ્હોરદાર અથવા ભરથારનો હક આપે છે.

"એ વીંટીની ઉપર કાંઇ શોભા કરવામાં આવતી નથી પણ સાદી હોય છે, જેથી પરણેલી જીંદગી સારી ગુજારી શકાય.

"તેને ડાબા હાથમાં પહેરાવામાં આવે છે કારણ તે હાથ આપણા હૈડાંની પાસે આવેલા હોય છે, અને તેથી ચોથા આંગલાંપર કે જે આંગલાનો જીંદગી સાથે નિકટ સંબંધ છે એમ ધારવામાં આવે છે."

લગ્ન.

"Yes! a world of comfort
Lies in that one word—wife! After a bickering day—
To come with jaded spirit home at night,
And find the cheerful fire, the sweet repast,
At which, in dress of happy cheeks and eyes,
Love sits, and smiling, lightens all the board!"

G. S. Knowles.

"હા! 'મહેારદાર' એ શબ્દથીજ સારી દુનિયાનાં સુખનો ખ્યાલ આવે છે. આખા દિવસના કંટાળા ભરેલાં કામથી થાકીને મરદ સાંજે જ્યારે ઘરે પાછો આવે છે, ત્યારે એક ખુશકારક-સગડીની આસપાર, સવાદિષ્ટ જિન્શાની તૈયાર જોય છે, અને પોતાના વ્હાલાઓના ગુલાબી ગાલો અને હર્ષથી પ્રફુલ્લિત આંખો જોતાંજ એક પળ વારમાં તેની સઘળી થાક ઉતરી જાય છે અને આનંદની લહેરીઓની તે મઝાહ ભોગવે છે!"

જી. એસ. નોલ્સ

હવે આપણે લગ્નના દિવસપર વિચાર કર્યે. આયદે એક સ્ત્રીનો મરદ સાથનો લગ્નનો પવિત્ર ગાંઠ બંધાવાનો દિવસ આવી લાગે છે. તે દહાડો તે જોડાંની આખી જીંદગીની કારકીરદીનો પાયો નાખનાર છે. લગ્ન એ આદમીની જીંદગીને કેવી શ્રેષ્ટ બનાવે છે તે આપણે જોઇયે અને તે વિષે જાણીતા લખનારો શું કહે છે તે તપાસ્યે. લગ્નને S. Smith નામનો લખનાર કાતરની સાથે સરખાવે છે; કાતર બે હાથાઓને સાથે જડેલી છે અને સાથેજ કામ કરે છે, અને જોકે બેઉ હાથા એક બેકથી ઉલટા ફરે છે તોપણ કાપવાનુંજ કામ તેઓ કરે છે; પણ જો કાંઇ એ હાથાની વચમાં આવે તો તેને શિક્ષા થાય છે. જ્યારે Keludwell કહે છે કે, "જોકે લગ્ન થયલું એક જોડું હોય તોપણ એકજ છે અને એક નેમ

રાખે છે. જેમ એક ગાડીનાં ચાકો બે હોય છે તોપણ તેઓ સાથે એક ધરીપર ફરે છે તેમ લગ્નનું જોડું છે. તમારી જીંદગીનો બોજો લગ્નથી ઓછો થશે, તમારો રસ્તો ખુલ્લો થશે, અને તમારી જીંદગીની નેમો જોકે દૂર હોશે તોપણ નજદીક આવશે."

ડબલ્યુ. સેકર (W. Secker) જણાવે છે કે, "સ્ત્રી અને ભરથાર બે બળતી મીણબતીના જેવા જોઇયે, કે જેથી ઘરને જાસ્તી રોશની મળે; અથવા તો બે ખુશબોવાળાં ફુલને સાથે બાંધેલાં જેવાં હોવા જોઇયે કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો બે એકજ સુર પર ચડાવેલા વાજીંત્ર જેવા હોવા જોઇયે, કે જેથી ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી, એ કોણ છે ? એતો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઇ એકજ મોટો ઝરો થાય છે." જાણીતો થોમસ મુર કવિતામાં જણાવે છે કે "જ્યારે એક જોડું મીનોઇ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયુ બદલાતુ નથી, તેઓની પેશાની ઢંડ થઇ જતી નથી, તેઓ દુખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાસુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી, આવા પ્યારના જુસ્સાનો એક કલાક તે હૈયા વગરના અને હંમેશનાં બદલાંતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહેસ્ત જેવાં બાગ આ પૃથ્વીપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે!"

આ લખાણ પરથી જણાશે કે જો એક ભરથાર અને સ્ત્રીમાં મીનોઈ પ્યાર બાઝયો તો તેઓને કેવુ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક સ્ત્રીએ પોતાના ભરથાર તરફ એવો પ્યાર બતાવવો જોઇયે કે જ્યારે તેણીનો ભરથાર નજદીક હોય ત્યારે તેની અંદર એવી ખુશાલી પેદા થાય કે આ પૃથ્વિમા બહેસ્ત શું છે તેનો ખ્યાલ તેને આવે, અને તે નીચલા કવિની લીટીમાં પોતાનો વિચાર પોતાની મોહરદાર વિષે જણાવવાને તત્પર રહે. જાણીતો કવિ મીડલટન (Middleton) લખે છે કે·—

'એક માણસને પોતાની મહોરદારના પ્યારની અંદર જે આસાનગી છુપાયલી છે તેના કરતાં દરિયામાંનુ સઘળું ઝવેરાત કિમતી નથી. હું

જ્યારે મારા ઘર આગળ આવું છું ત્યારે હું ખુશનુમા હવાનો પમરાટ સુઘું છું. હમ કેવો આનંદ ઉપજાવે તેવો પમરાટ મોકલે છે! વાયોલેટ ફુલનું બીછાનું તેના કરતાં વધારે સુગંધી નથી."

જ્યારે એક મહેરદાર પોતાના ભરથાર તરફની દરેક ફરજો બજાવશે અને પોતાનો પવિત્ર પ્યાર હરદમ ફેંકશે, ત્યારે કોઇપણ ભરથાર એવો બેવફા ન હશે કે ઉપલા શબ્દોમા પોતાનું સુખ દરશાવશે નહિ।

હવે આપણે એક સદ્ગુણી મહેરદાર કેવી હોવી જોઇયે, તેણીએ પોતાના ઘરબારને કેમ ચલાવતો, તંદુરસ્ત અને સુખી બનાવવો, ભરથાર તરફની ફરજ કેમ બજાવવી અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે વિષે અવલોકન કર્યે Simonides નામનો જાણીતો કવિ કહે છે કે, "દુનિયાની સઘળી સારી માલમતામા એક સારી મહેરદાર સર્વેથી ઉત્તમ ચીજ છે, પણ જો તેણી ખરાબ હોય તો માણસની જીંદગીની સર્વેથી વધુ હાનીકારક બલા છે"

એક સદ્ગુણી મહેરદારને વિષે જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) નીચે પ્રમાણે વિદ્વતાથી પોતાનું મત આપે છે —"એક નેક મહેરદાર એક માણસને ઇશ્વરની ઉમદી બક્ષેશ છે અને તે ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો ફિરેસ્તો અને નહિ ગણાઇ શકાય તેવા સદ્ગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદ્ગુણોનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનો તે એક દાબડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નિરદોષપણાનો રખેવાળ છે, તેના હાથો સલામતીના કનેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જીંદગીનું સત્વ છે; તેનો ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી ભરેલો કારભારી છે, તેના હોઠો તેના વફાદાર સલાહકારક છે, તેની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગોઠિયો છે" આ લખાણ પરથી એક મહેરદારને પોતાના ભરથાર તરફની ફરજ બજાવવાને જરૂર ઉત્તેજન મળશે.

તમારે ભરથાર સાથે તમારો સંબંધ શું છે. અને તેની તરફ તમારે શું ફરજ અદા કરવી જોઇયે, તે કવિરાજ શેક્ષપીયર નીચલી કવિતામાં જણાવે છે.

' Thy husband is thy lord,——'

"તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાલ, તારૂં સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારૂં ગુજરાન કરવાને માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમા (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહી સલામત ઉંઘમાં ઘર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કાંઇ પણ તે માંગતો નથી." આ લખાણપરથી એક સ્ત્રીએ એમ નહિ સમજવું કે તેના ભરથારને શેઠ ગણવો અને પોતે એક ગુલામડી તરીકે રહેવું. એવું મત કદીપણ શેક્ષપીયર જેવો કવિરાજ દરશાવેજ નાહ. એતો હિન્દુસ્તાનના અજ્ઞાન લોકોજ એવો વિચાર રાખે છે, અને આજે પણ કરોડો બાયડીઓ ગુલામડીની માફક જીંદગી ગુજારે છે, એ ખરેજ અફસોસકારક છે. એ કવિરાજ એમ કહેવા માંગે છે કે એક સ્ત્રીએ પોતાના ખાવીંદને એટલો બધો ચાહવો કે તેનો શેઠ હોય તેમ ગણવો, અને તેના તાબેદાર રહેવું, એટલે તેની મરજી રાખવી અને તે કહે તેમ ચાલવું, જો તે ફાયદાકારક હોય તોજ. જેમ ભરથારનો દરજ્જો આલે છે, તેમ એક સ્ત્રીનો પણ દરજ્જો મોટો છે. સ્ત્રી તો ઘરની રાણી છે, તેણી વગર ઘર હાલ હવાલ છે, તેણી વગર ભરથાર જેવા બોલ પણ ન હોય, તેણી વગર તેનું જીવતર શુ કામનુ ? એ વિષે કવિઓના અને સાહિત્યમાથી મતો આપણે ટાંકી ગયા છિયે. જેમ એક ભરથાર ગુજરાન કરવાનું સાધન કરી આપે છે તેમ તેની બાયડી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર આપે છે, જે મીનોઇ પ્યાર તેના ખાકી પૈસા કરતાં લાખ દરજ્જે શ્રેષ્ટ છે. પોતાના ભરથારના પૈસા કરકસરથી વાપરવા, ઘરબાર સંભાળવું, છોકરાં ઉછેરવાં, એ બધું એક મહોરદારનું કામ છે. શું આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાતું નથી કે એક મહોરદારનો દરજ્જો ભરથારના જેટલોજ ઉંચો છે ? પણ

હિન્દુ સ્ત્રીઓએ એક મહારદાર તરીકે દરજ્જો મેળવવાને યત્ન કરવી જોઇયે. ગુલામડી તરીકે રહ્યા કરતા એક મીનાઈ પ્યાર દેખાડનાર સાથી તરીકે રેહેવાની અને પોતાનો દરજ્જો જાળવવાની કોશેશ તેઓએ કરવીજ જોઇયે છે.

એક મહારદારની પોતાની ભરથાર ઉપરની સત્તા આજે કોણ અજાણ હોય ? આપણે વાર વાર સાહિત્યમા અને કવિની કલમથી એક સ્ત્રી સામી જાતિને પોતાના સદગુણોથી, નરમાસપણાથી અને પતિવ્રતથી સુધારીને ચઢ્યાથી ૫ કતી ઉપર મેળતી, અને તેણીની સાડકા મન, હલકા વિચારો અને અભણપણાથી તેને ખરાબીના દરિયામા ડુબાડી હોજખનો ખ્યાલ આપતી જોઇયે છિયે, જોકે તેણી નાજુક અને દબી જાય તેવી આપણને લાગે છે તો પણ તેણીની અણદીઠ સત્તાથી અરધી દુનિયા ચાલે છે એમ કહેવામા આચકી લાગતી નથી એક પરણેતર જ્યારે પોતાના ભરથારનો પ્યાર અને વિશ્વાસ મેળવે છે ત્યારે તેણી અજબ કાણુ પોતાના ભરથાર-પર મેળવી શકે છે, અને જો ચાહે તો તેને ફિરેસ્તો બનાવી શકે, નહિ તો તેને સેતાનમા ફેરવી શકે તેણીને વાસ્તે તે કાહથી ભોગ આપવાં હરદમ તૈયાર થઇ શકે. જ્યારે આવો મામલો હોય ત્યારે પરણેતર પોતાન કાબુનો સારો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉલટો ઉપયોગ વારવાર કરે છે તેણી જ્યારે પરણીને જાય છે ત્યારે તેણી પોતાના ધણીને તેના બેહેન, મા વિગેરેપર પ્યાર કરતો જોઇ અદેખી પડે છે, તેણી બસ પોતા ઉપરજ પ્યાર માગે છે અને આવી અદેખાઇથી તેઓની વચેનો પવિત્ર પ્યાર તોડવાને ઘણી ખરાબ કોશેશો કરે છે, જે ખચીતજ સ્ત્રી જાતિને શરમાવા જેવુ છે. આપણે વારવાર એક જુવાનને પરણવા પટેલા તેના મા, બાપ, બહેન, ભાઇ સાથે માયાથી વરતતો જોઇયે છિયે, પણ જ્યારે પરણે છે ત્યારે પરણેતરની અદેખાઇ સ્ત્રીને આધિન થવાથી અને તેણીની ઉપરના અનંત ચાહથી ભોળવાઇ જઇને બહાનાઓ સાથે ટંટા કરતો જણાય છે આજ કેટલા કુટમ્બોમા પારકી સ્ત્રીઓએ આ રીતે એક સુખી ઘરના સપનો નાશ કીધો છે! આવી સ્ત્રીને સમજવુ જોઇયે કે જેમ તેણીના મા બાપ, ભાઇ, બેહેનને તે ચાહે છે તેમ તેણીનો પરણેતર પણ

ચાહે છે, અને તેમ ચાહવાની તેની ફરજ છે. ત્યારે બ્હેનો! યાદ રાખજો અને એવાજ નિયમથી પરણજો કે પારકે ઘર તમારે ખાતર કુસંપ થાય નહિ. તેનો ઘટતો ચાહ તેઓ તરફ તેને બતલાવા દેવો અને ન બતલાવે તો તમારી ફરજ છે કે તેને તે શિખવો, તમારી ફરજ છે કે જ્યાં પણ તમારૂં પગલું પડે ત્યાં શાંતિ અને પ્યાર વધારો? પણ અફસોસની વાત છે કે કેટલેક ઠેકાણે એથી ઉલટું છે: કેટલાક દાખલામાં નવી વહુ આવતાંજ મારામારી ચાલુ રહે છે. એ સઘળાંનું કારણ તો ઉંચા પ્રકારની નીતિ સ્ત્રીને શિખવવામાં આવતી ન હોવાથી અદેખાઇનું ઝેર તેઓમાં જલદી પેવસ થાય છે તે છે.

ત્યારે બ્હેનો, તમે તમારા ભરથારપર તમારા પ્યારથી કેટલી સત્તા મેળવી શકોછો તે તો તમને ખબર છે. તમારા સદગુણથી તમે તમારા ભરથારને આ દુનિયામાં બહેસ્તનો ખ્યાલ આપી શકો; પણ એક સ્ત્રીના દુરગુણો તેને દોજખનો ખ્યાલ પણ ઘણો સારી રીતે આપી શકે એમ આપણ જોઇ ગયા.

ડૉ. ફ્રેંકલીન, જણાવે છે કે, "મેં એક કારખાનામાં એક માણસને વારંવાર હસ્તે મુખડે ઉમંગથી કામ કરતો અને જેઓ તેની સાથે સંબંધમાં આવે તેઓની સાથે ભલમનસાઇથી અને ખુશ મીજાજથી વાત કરતો દીઠો હતો. દહાડો ઠંડો હોય કે તદન ગમગીની ભરેલો હોય છતાં તેના ચહેરા પર ઉનાળાના સુરજનાં કિરણની માફક હસવું પ્રકાશી નિકળતું હતું. મેં તેને આવી રીતે તે ખુશનુમા રહે છે તેનો શો ભેદ છે તે કહેવા કહ્યું. તેણે જવાબ આપ્યો, 'ડાક્ટર એમાં કાંઇ ભેદ નથી. **મારી બાયડી એક ઘણી ડાહી ઓરત છે,** અને જ્યારે હું કામપર જાઉં છું ત્યારે તેણી ઉત્તેજનને ખાતર માયાળુ બોલો બોલે છે, અને જ્યારે હું ઘર પાછો ફરૂં છું ત્યારે તેણી હસ્તે મુખડે અને એક ચુમી સાથે મને ભેટે છે. પછી એક ચાહનું કપ તો જરૂર તૈયાર હોય છે, અને આજે આખો દિવસ તેણીએ મને ખુશી કરવા એટલી બધી નાની ચીજો કીધી છે કે મારા હૈયામાંથી માયા વગરનો એક બોલ પણ હું કોઇને કહી શકતોજ નથી.' "

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને કેવો ખુશાલીમાં આખો દિવસ ગરકાવ કરી નાખે છે. સર થોમસ મુર, એક ખરી મહોરદાર કેવી હોવી જોઇયે તે વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે —"તેણી નસીબના ચક્કર સાથે બદલાતી નથી, પણ જેવી અને તેવીજ રહે કે તેણી સારા વખતમાં ફુલાઇ જતી નથી તેમજ વળી તંગીમાં તદન બેદીલ થઇ જતી નથી, પણ તેણીને એકજ સરખા ખુશ નીજ જણાશો, સારા સ્વભાવવાળો અને મળતાવડા ખવાસવાળો સાથી જોઇશે. તમારા છોકરાને તેણી તેના દૂધ સાથે જ્ઞાન આપશે, અને નાનપણથીજ ડહાપણ ભરેલી કેળવણી આપશે અને કોઇભી મંડળીમાં તમે ગયા હશો ત્યાંથી ઘેર જલદી આવવાની તમને ઇચ્છા થશે. તમે મંડળીથી ખુશાલી સાથે ફરીને થઇ તેણી, કે જે આટલી વ્હાલી, આટલી ભલોડી અને આટલી ખરી જીવનસાર છે, તેણીની ગોદમાં રહેવા તમને ગમશે. જ્યારે તેણી વાસળી વગાડશે અથવા ગીત ગાશે ત્યારે તેણીનો અવાજ તમને એકાંતવાસમાં આનંદ ઉપજાવશે, અને બુલબુલથી પણ વધારે મધુર લાગશે. તેણીની દોસ્તીમાં વખત અને દિવસ ખુશીમાં ગાળશો, તેણીની વાતોમાં તમને હમેશાં નવી નવી ખુબી માલમ પડશે, તેણી તમારા મગજને હમેશાં આનંદમાં નાખશે, તેણી તમારા ઉતાવળપણાને દુઃખ રૂપ થતું અટકાવશે."

ટુંકમાં મંત્રણી મહોરદાર કેવી હોવી જોઇયે તે એનાન (Anon)ની નીચલી કવિતાના સારપરથી સ્પષ્ટ જણાશે —

"શરીરમાં સફાઇ, અને પોષાક, રીતભાત અને બોલવામાં તેણીનું સદગુણી મન દેખાશે. ખુશ મીજાજ હમેશાં તેણીનો ચહેરો ચળકાવશે, પણ ગુસ્સાઓની જરાપણ અસર રહેશે નહિ, કદીપણ ગુસ્સા સાથનો અને માયા વગરનો તેણીનો ચહેરો જણાશે નહિ. કદીપણ ગુસ્સા ભરેલો બોલ તેણી બોલશે નહિ. તેણીના હોઠોમાંથી કોઇની બદગોઇ નિકળશે નહિ, પણ તેમાંથી ફક્ત સચ્ચાઇ અને મધુરતાજ માલમ પડશે, તેણીનો અભ્યાસ તેણીના સાથીને ખુશ કરવાનો અને વફાદાર રહેવાનોજ હશે. તેણી તેને ઘેર પાછો આવતો જોવાની રાહ જોશે, અને જ્યારે તે આખા દહાડાનો થાકેલો એક ઘડીક આનંદમાં ગુજારવા તેને શોધશે, ત્યારે તેણી

હસ્તે મુખડે તેને ભેટવા જશે અને જો કોઇ આગળ ન હશે તો તેને એક ચુમી લેશે."

એક મહેારદાર પોતાના ભરથારના સુખની સાથી થાય તેમાં કાંઇ પણ શક નથી, પણ જ્યારે એક મહેારદાર પોતાનો ભરથાર આફતમાં અને કાંઇ પૈસા ટકાની તંગીમાં આવી પડે છે ત્યારે જો ખરા સાથી તરીકે રહે તો તેણીએ મહેારદારની ખરી ફરજ બજાવેલી કહેવાય; પણ દિલગીરીની વાત છે કે આપણે કેટલેક ઘરે જોઇયે છિયે કે જ્યારે એક ભરથાર પાસ પૈસા હતા ત્યારે તેની બાયડી અતિ વહાલથી રહે છે, પણ કમનસીબે પૈસા જતા રહ્યા પછી રોજ મારામારી કરે છે. તેણી ઝવેરાત અને સારાં કપડાં પહેરવાને માટે પોતાના દુઃખી ભરથારનાં દુઃખમાં ઉમેરો કરે છે. તેણી વારંવાર મેણા મારે છે, અને સારૂં સારૂં ખાવા પીવાનું અને પેહેરવાનું માગે છે. આવી બાયડી ખરેખર પોતાના ભરથાર તરફ પ્યાર ધરાવતી નથી, તેણી તો ફક્ત સારૂં સારૂં પેહેરવા ને ખાવાનેજ માટે પરણી હોય એમ લાગે છે જો તેણી કોઇને સારી રીતે પેહેરેલી ઓઢેલી જોય તો ઘર આવી ફેસતો કાઢેતેાજ છે કે "મને પણ એવું અપાવો." પણ પોતાનો ભરથાર પૈસાની તંગીથી કેમ હેરાન થાય છે તેનો તેણી કાંઇ પણ ખ્યાલ રાખતી નથી. બસ 'મારૂં' ને 'મારૂં' એમજ બોલે છે. આવી જુલમગાર બાયડીને જાણીતા લેખક વૉશીંગટન ઇરવીંગનું નીચલું લખાણ બહુ ફાયદાકારક થઇ પડશે. તે લખે છે કે, "જ્યારે નસીબ ઉંધું વળી જાય છે અને મુસિબતમાં એક માણુસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુઃખ સહન કરવાને અને ઓછું કરવાને પોતાની શક્તિઓ કેમ વાપરે છે તે વિષે વિવેચન કરવાને મને વારંવાર તક મળે છે. જેમ એક વેલો ઓક (Oak) ના ઝાડની આસપાસ વીંટળાય છે, અને તે ઝાડની ઉંચે ચઢી સુરજનાં તડકામાં રહે છે અને જ્યારે તે સખ્ત ઝાડ વિજળીથી ફાટી જાય છે, ત્યારે તે વેલો તેના ફાટેલા ભાગની સાથે વીંટળાયાથી તેઓને સાથેજ રાખે છે, તેમ જગત કૃપાળુ ઇશ્વરે સ્ત્રીઓ કે જેઓ માણુસોનો શણગાર છે, અને માણુસોથીજ જેઓનું ગુજરાન છે, તેઓપર જ્યારે અચણુચું

દુખ આવી પડે છે ત્યારે (પિલા વેજાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડબચડા ભાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુઃખથી ઝુનતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના ફુટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

"હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણાં વ્હાલથી મુબારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે 'બઇરી અને છોકરાં શિવાય બિજું શ્રેષ્ટ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ તમને આસાનગી આપશે.' અને ખરેખર મેં પરણેલાં માણસને પોતાની તંગીમાંથી જલદી મુક્ત થયલો તપાસ્યો છે; કારણ તેને પોતાનાં વહાલાંઓને તંગ સ્થિતિમાં જોઇ તેને એક જાતની પૈસા મેળવવાની ઉલટ થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને તો તેનો સ્વભાવ ઘરમા એકમેકના પ્યારથી શાંત થાય છે અને તેની પોતાની ઇજ્જત ચાલુ રહેછે, જ્યારે તે એમ માને છે કે જોકે સઘળે ઠેકાણે તો અંધારું છે પણ હજુ તેનાં પોતાનાં ઘરમા એક રાજ છે કે જેનો તે રાજા છે, જ્યારે એક કુંવારો માણુસ તો અતે ખુવાર અને આળસુ બને છે,' તે વખતે તે પોતાને એકલો અટુલો સમજે છે અને તેનું દેયું એક ન વપરાસમાં આવે તેવા મહેલની માફક હાનીકારક સ્થિતિમા રહે છે.

"આવ: વિચારો એક વહેવારૂ વાર્તા કે જે મારી નજર સનમુખ બની હતી તેની યાદ આપે છે. મારો જાની દોસ્ત 'લેસલી' એક ખુબસુરત અને ભણેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો, કે જેણીને એક ફેશનેબલ જીંદગીમાં ઉછેરવામાં આવી હતી. તેની પાસે કાંઇ પૈસા હતા નહિ, પણ મારા દોસ્ત પાસે બહુ પૈસા હતા, તેણીને બહુ લાડથી ચાહતો હતો અને તેણીની ઉપર ઘણા પૈસા ખરચતો હતો. તેઓને એક બીજા ઉપર અતિ પ્યાર હતો, પણ કમનસીબે તે પોતાના પૈસા સટ્ટામાં વાપરતો હતો અને રફતે રફતે તેણે સઘળા પૈસા ગુમાવી દીધા અને તદ્દન તંગીમાં આવી પડયો. તેણે થોડા વખત સુધી પોતાની હાલત વિષે કોઇને પણ જણાવ્યું નહિ પણ તે અત્યંત ઉદાસી ચહેરે ફરયા કરતો હતો. તે બહુ દુઃખદાયક જીંદગી ગુજારતો હતો તોપણ પોતાની મહોબતદારની આગળ હસતો ચેહેરો

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હતું, પણ તેણી તેને તેના દયકાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું હાલી મોહરાબુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ઘણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ઘણોજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી બાયડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, 'ખોદાને ખાતર મારી મહેરદાર વિષે કાંઇપણ બોલ ના. તેણીને વિષે વિચાર કરતાં હું ગાંડો થઇ જોઉં છું.' મેં જવાબ આપ્યો 'કાંઇ નહિ. તેણી મોડે વહેલે જાણ્યા વગર રહેશે નહિ પણ જો તેણી તારી તરફથી જાણશે તો તેણીનું દુઃખ થોડું પશે કારણ આવી બાબત જો કોઇ પ્યારાં તરફથી સાંભળ્યે તો આપણને ઘણું દુઃખ થતું નથી.'

"તેણે જણાવ્યું કે 'અરે, મારા દોસ્ત! મેં તેણીના ભવિષ્યને કેમ ભ્રષ્ટ કીધું છે તેનો ખ્યાલ કર. હું જ્યારે તેણીને કહું કે તારો ભરથાર તો હવે ભીખારી થયો છે અને 'ફૅશન,' મોજ મઝા અને સારી મંડળી છોડી દઇને તેની સાથે તંગીમાં રહેવું પડશે ત્યારે તેણીને કેવું દુઃખ થશે? જ્યારે તેણીને એમ કહેવામાં આવે કે મારા વાંકથીજ સુખી જીદગી, કે જેમાં તેણીને સઘળા ચાહતાં હતાં, તેમાંથી આવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવી છે ત્યારે તેણી શું વિચારશે અરે! તેણી ગરીબાઇ કેમ ખમશે? તેણીને તો હમેશ તવંગરીમાંજ ઉછેરવામાં આવી છે; તેણીને જ્યારે કોઇ ગણકારશે નહિ ત્યારે તેણી તે કેમ ખમશે? તેણીને તો મંડળીમાં એક મુર્તીની માફક પુજતાં હતાં. અરે! તેણીની છાતી ફાટી જશે.'

"મેં તેની દિલગીરીના જુસ્સાને વેહેવા દીધો, કારણ દિલગીરીમાં બોલવાથી દિલગીરી ઓછી થાય છે, પણ જ્યારે તેનો જુસ્સો ઓછો થયો ત્યારે તેને પોતાની મહેરદારને પોતાની હાલતને વિષે વાકેફ કરવાને સમજાવ્યો, પણ તે તો ડોકું ધુણાવા લાગ્યો, મેં તેને કહ્યું 'હું તેણીથી

દુ:ખ આવી પડે છે ત્યારે (પિલ્લા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડબચડા ભાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુઃખથી ઝુકતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના તુટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

"હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણાં વ્હાલથી મુબારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે 'બઇરી અને છોકરાં શિવાય બિજું શ્રેષ્ટ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ ।

રાખતો હતો. તેને બહુ દુ:ખ ઉત્પન્ન થતું હતુ, પણ તેણી તેને તેના ચક્રાં અટકાવતો વાર વાર જોતી હતી અને તેનુ હાલી મોહરાખુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુ:ખ વિસરાવવાને ઘણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ઘણોજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછયું. 'શું' તારી

દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે (પિછા વેગાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડબચડા ભાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુઃખથી ધ્રુજતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના તુટી ગયલાં હૈયાંને બાધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

"હું માગ દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણાં વ્હાલથી મુબારકબાદી આપનો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે 'બયરી અને છોકરાં શિવાય બિજું શ્રેષ્ટ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ તમને

તો હતો. તેને બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હતું, પણ તેણી તેને તેના
કાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું ઠાલી મોહરાખુ હસવું
સતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને
ી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો,
ણ તેણીને તે ઘણોજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન
નમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી
સે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો.
ારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી
યડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા ... ગેહર
ને કહ્યું. 'ખોદાને ખાતર મારી મહોરદાર વિષે કાંઇપણ ... ધારતીમાં

દુખ આવી પડે છે ત્યારે (પિતા વેજાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડબચડા બાગોમાં વીટળાઇ તેઓના દુખથી ઝુકતાં માથાને ટેકવી રાખી, તેઓના તુટી ગયેલા હૈયાને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને વધુ વ્હાલથી મુબારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે ‘બકરી અને છોકરાં શિવાય બિજું શ્રેષ્ઠ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટુ હશે

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હતું, પણ તેણી તેને તેના હૃદયમાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું હાલી મોહરાખુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ઘણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ઘણોજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી બાપડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા [illegible] અને કહ્યું, 'ખોદાને ખાતર મારી મહેરદાર વિષે કાંઇપણ શક ધારતીમાં

દુ:ખ આવી પડે છે ત્યારે (પેલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખાળ-ચડા બાગોમાં વીંટળાઇ તેઓના દુ:ખથી ઝુકતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના તૂટી ગયલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

"હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદુરસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણું વ્હાલથી મુબારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે 'બઇરી અને છોકરાં સિવાય બિજું શ્રેષ્ઠ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશો ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ ઉત્પન્ન થતું હતું, પણ તેણી તેને તેના હૃદયમાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું ખાલી મોઢાનું હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજાજથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ઘણી કોશેશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ઘણુંજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંભળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, 'શું તારી બાપડી આ વાત જાણે છે?' આ સવાલથી તે એકદમ રડવા [illegible] અને કહ્યું. 'ખોદાને ખાતર મારી મહોરદાર વિષે કાંઇપણ નાંક ધાસ્તીમા

ગયેા છે, તે સબબથી ત્યાંની સરકાર ખુબ અંદેશામાં પડી છે. જે દેશમાં આ બદી ચાલુ રહી તે દેશ ફના થવાનેા એમ ખચ્ચીત જાણવું; તે દેશની પડતી એ બદીની શરૂઆતથી થવા માંડે એમ યાદ રાખવું. આપણે જોયું તેમ એ બદી આપમતલબીપણાંથી શરૂ થાય છે. જે આદમીઓ છેાકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવાની હિમાયતમાં હેાય તેઓનું કહેવું સંભાળથી તપાસશેા તેા માલમ પડશે કે તેમાં આપમતલબ અને હવસ સમાયલી છે. દરેક માણસે પરણવાનેા મૂળ હેતુ શું છે તે સમજવેા જોઇએ અને તે માણસ જાતની વૃદ્ધિ કરવાનેા છે અને તેજ સબબથી લગ્નનેા ગાંઠ બંધાયછે, પણ જેઓ નિચ ખવાસનાં હેાયછે તેઓ આ સદગુણ સમજતાં નથી—તેઓનેા નીચ હવસ પુરેા પાડવાજ તેઓ પરણેછે, આવા આદમીઓએ પરણવુ સજાવાર નથી. તેઓએ હવસી જીંદગી ગુજારવી હેાય તેા પરણવા વગર ગુજારવી, પણ લગ્નના મીનેાઇ ગાંઠને હવસથી બગાડવેા નહિ. એવાએા પરણ્યા છે એમ કહેવાય નહિ પણ હવસ તૃપ્ત કરવાનેા માર્ગ લીધેલેા કહેવાય તેઓને કદી પણ માબાપનેા એલકાબ આપી શકાય નહિ. એવા મરદની સ્ત્રી કદી પણ મહેારદાર કહેવાય નહિ પણ એક વેસ્યા બૈરી કહેવાય. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ જન્મ આપવાથી ખુબસુરતી બગડી જાય કરીને તેને જાળવી રાખવા છેાકરાં થતાં અટકાવેછે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તેા બચ્ચાં જન-મવાથી થતી વેદનાથી છેાકરાંને તેાડી પડાવેછે. છેાકરાં થતાં અટકાવવું તે કેવું મતલબીપણુ? અફસેાસ, પેાતાની મતલબ અને નિચ હવસને ખાતર બચ્ચાંનું એવી નાકદર અને ઘાતકી માતાએા આડકતરી રીતે ખુન કરેછે, પરણવાના પવિત્ર ગાંઠને ડાઘ લગાડે છે—આદમ જાતના નાશ કરવામાં ભાગ લેછે એટલુંજ નહિ પણ પેાતાની મતલબને ખાતર ભવિષ્યમાં પેદા થઇ નામ કહાડનાર અને દુનિયાની વૃદ્ધિ માટે અવશ્યનાં નર અને નારીનેા નાશ કરેછે! કેટલીક સ્ત્રીઓ પેાતાના છેાકરાંને પેાતાનું દૂધ પણ આપતી નથી કારણ તેઓ કહેછે કે તેમ કર્યાથી તેઓ નબળાં પડી જાયછે; આવા એવકુફી ભરેલા મતલબી વિચારથી પેાતાનાં છેાકરાંને માટે કુદરતે પેદા કીધેલું જે દુધ તે રેહેવા દઇ તેઓ હલકા

માણુસનું દૂધ બાળકોને પાયછે. એટલું તો અનુભવથી પુરવાર થયુંછે, કે બચ્ચું જેનું દૂધ પીયે તેવાંજ લક્ષણ લે છે, તેથી હલકી જાતનું દૂધ પીવેલાં બચ્ચા હલકા ખવાસનાં થાયછે. આપણામાં હાલ હલકો ખવાસ અને નિચ ખાસ્યતો વધી ગઇછે તેનું કારણજ એ કે તેઓની માતા કુદરતે સરજેલુ દૂધ પોતાની મતલબને ખાતર ન આપી પોતાની ફરજ ન બજાવી હલકી ઓરતોનુ દુધ પાયેછે, અને તેથીજ કેટલીક અનીતિઓ આવાં બાળકોમા પ્રવેશ કરેછે. કુદરતના નિયમથી ઉલટી જઇ એક સ્ત્રી તરીકે ફરજ બજાવવાને જે સ્ત્રી ઉલટ ધરાવતી નથી તેને કુદરતના કાનુનથી ઉલટા જવાને વાસ્તે ગેબી દુઃખો ખમવા પડેછે.

સ્ત્રીનુ બંધારણ આપણે જોઇયે છીએ ત્યારે આપણને માલમ પડેછે કે તેણીને એક માતાની ફરજો બજાવવાને માટેજ પેદા કીધીછે. તેણીના પેટના અવયવો અને ગર્ભસ્થાન બચ્ચાને ઉછેરવા અને પેદા કરવા તે કીરતારે કમાલ શક્તિથી બનાવ્યા છે; વળી જ્યારે બચ્ચું નાનું હોયછે અને તેને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરત તે બચ્ચાંને માટે તેણીની છાતીમાં દુધ આપેછે. જો કોઇ માતા છોકરાંને પાળવા કંટાળતી હોય તો તેણીએ આ શબ્દો યાદ રાખવા કે—" જબ દાંત નહોતે તબ દુધ દીયા." એક કવિ કહેછે કે જ્યારે તે બચ્ચાને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરતે દુધ આપ્યુ ત્યારે જ્યારે દાંત આપશે ત્યારે શું દાતે ચાવી શકાય તેવો ખોરાક ન આપશે ? બચ્ચાં વગરની સ્ત્રી એક ફળ વગરના ઝાડના જેવી છે. જે ઘરમા ફરઝંદ નથી હોતું તે ઘરમા ઉત્તમ સદ્ગુણો પણ હોતા નથી; બચ્ચાં ન હોય તો એક મર્દ અથવા સ્ત્રી માબાપનો ઉમદા એશઆરામ ભોગવી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ પોતાના મરણ બાદ પોતાનું નામ પણ અમર કરી શકતા નથી અને માણસ જાતની વૃદ્ધિનાં કામમા ભાગ પણ લઇ શકતાં નથી. એવાં જોડાંની જીંદગી દુનિયાને ફાયદામંદ હોતી નથી. છોકરાંવાળું એક જોડું વધારે ઉદ્યોગી અને નીતિમાન હોયછે, કારણ તેઓને છોકરાનાં ગુજરાનને ખાતર પોતાને નીતિમાન રહેવું પડેછે. બચ્ચાં થયાં પછી એક ઉડાઉ માણસ પોતાની તે ટેવ સુધારેછે અને પોતાના શોખથી મિતાહારપણાંનો હદ

કુદાવાને અટકેછે. એક બચ્ચાછોકરાંવાળા આદમીને કોઇ ઘણું દુઃખ દેતું નથી કે તેનાં બચ્ચાંની હાય લાગે નહિ. ટુંકમાં એક કવિ બચ્ચાંઓને વિષે નીચે મુજબ લખેછે :—" જો બચ્ચાં આ દુનિયામાં નહિ હોય તો કરડાં માણસો વધારે કરડાં થાય, દયા વગરની ખમવત અને ઘાતકીપણું વધે, પુરૂષ બેફિકરો ફરે, અને સ્ત્રી, સ્ત્રીના નામને એબ લગાડી વધારે પાપી થાય." ખરેખર, એક સ્ત્રીને પણ બદફેલ કરતાં અટકાવનાર બચ્ચા છે! જો સ્ત્રીને બચ્ચા થતા ન હતે તો હલકી સ્ત્રીઓ વધારે બદફેલીનાં કામ કરતે.

જ્યારે બચ્ચાં દુર્ગુણી થાયછે ત્યારે માબાપનેજ દુખ દેછે, પણ તેઓ દુર્ગુણી નિવડવાનું કારણ માબાપની ખરાબ કેળવણી અને માબાપનો હવસ છે. જો તેઓ જોઇતી પરહેજગારી રાખે, સારી કેળવણી આપે અને અણઘટતો લાડ ન લડાવે તો બચ્ચા જરૂર સારાં નિવડે. સારાં છોકરાં તો માબાપનો ઘડપણનો ટેકો છે. ઘડપણમાં જ્યારે કમાઇ ન શકાય અને શરીરે નબળાં પડી જવાય ત્યારે છોકરાં શિવાય કોણ તમારી દિલપછાડીને બરદાસ્ત કરશે? એક દાદાભાઈ નવરોજી જેવા અથવા ગ્લેડસ્ટન જેવા બેટાને જન્મ આપી કોણ માતા હરખાયા વગર રહેશે? જો તેઓ પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે, જોઇતી પરહેજગારી રાખે, અને નાનપણથી સારી કેળવણી આપે તો આપણે આગળ દાખલાઓ જોઈ ગયા તેમ હમેલની વખતે ચોકસ સ્ત્રી પોતાનું મગઝ ચોકસ બાબતપર દોડાવ્યાથી ચોકસ વિચાર અને કાર્ય કરનારા છોકરા પેદા થાય, અને માબાપે જે વેદના ખમી તેનો બદલો વાળી આપે.

સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પીડાતી નથી, પણ જન્મ આપ્યો કે તરત હુસ્યાર અને તંદરોસ્ત થઈ જાયછે, એક બે દહાડામાં ટટાર થઈ ચાલી હાલી શકેછે, ખાયછે, તથા નાહેછે. આનું કારણ શું? મોટે ઘરની સ્ત્રીઓ, તવંગર વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ વળી જેઓએ ઘણોજ અભ્યાસ કર્યો હોય તેઓ, જન્મ આપતી વખતે અતિ પીડાયછે એવું અનુભવ ઉપરથી માલમ પડેછે. આપણી પૃથ્વીપર એક તવંગર માતા જન્મ આપતી વખતે બહુ વેદના ખમેછે, જ્યારે ખેડુત અને ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીને એવી વેદના ખમવી પડતી નથી, જેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની જીંદગી ગુજારવાની સ્થિતિ જુદીજ છે. ગરીબ વર્ગ બહુ મેહેનતુ હોયછે અને પોતાના ગુજરાનને માટે તેમને અંગ કસવું પડેછે તે વર્ગની સ્ત્રીનું શરીર ખડતળ અને તંદરોસ્ત રહેછે, જ્યારે તવંગર સ્ત્રીઓ અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં શરીરે નબળી પડી જાયછે અને તેથી પીડાયછે. અમેરીકાની સ્ત્રીઓ જેઓ જ્ઞાન અને કેળવણીમા આગળ વધેલીછે અને વધારે છુટથી જીંદગી ગુજારેછે તેઓમાં જન્મ આપતી વખતે વધારે વેદના પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ખુબ અભ્યાસ કરી અને 'ફેશનેબલ' જીંદગી ગુજારી પોતાના શરીરને દોહરું બનાવે છે, તેથી એવી વેદના તેઓને ખમવી પડે છે. આખો વખત બીન-જરૂરતો અભ્યાસ કરવાથી અને અંગ કસરત ન કર્યાથી ચાહું નબળાઇ રહે છે અને જન્મ આપતી વખતે બહુ દુ:ખ ખમવું પડે છે. એ વિષે દાક્તર "Galard Thomas" જણાવે છે કે "હાલની

વળી દૉક્ટર ડેવીસ જણાવે છે કે "જન્મ આપની વખતનું દુઃખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે. તંદરોસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું કાર્ય ઉલટું થઈ જાય છે, અને ખેારાક અને માવજતથી તંદરોસ્તી સાચવી ન રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે."

દાકટર ડગલાસને એક દહાડે સવારના ૭ વાગે એક જન્મ આપતી સ્ત્રીને માટે બેાલાવવામાં આવ્યેા. ત્યાં જતાં તેણીના ઘરમાં ગભરાટ માલમ પડયેા અને તેને જણાવવામાં આવ્યું કે દાકટરને બેાલાવવામાં આવે તે અગાઉ જન્મ આપવામાં આવ્યેા હતેા. તે જન્મ આપનારી સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે તેણીને અરધેા કલાક અગાઉ ભર ઉંઘમાંથી તેણીની પાંચ વર્ષની છેાકરી જે સાથે સુતી હતી, તેણીએ ગભરાટ કરી ઉઠાડી. તે છેાકરી જન્મેલાં છેાકરાની હીલચાલ અને રડવાના અવાજથી ચેાંકી ઉઠી.

એક ખાનદાની સ્ત્રીએ ઉંઘમાંજ એક બાળકનેા જન્મ આપ્યેા. તેણીએ પેાતાના પલંગ પર એક બાળક જોઇ પેાતાના ધરથારને જાગૃત કીધેા. એજ દાકટર લખે છે કે "મારાં એક ઘરાકે આઠ છેાકરાને જન્મ આપ્યેા પણ એકની વખતે પણ તેણીને દુઃખ ખમવું પડતું હતું નહિ. તેણી ધારેલા વખતે જન્મ આપતી હતી, જરાપણ જાણતી હતી નહિ. એક સ્ત્રીએ બે છેાકરાંનેા જરાપણ દુઃખ વગર જન્મ આપ્યેા. સાંજ પડતાં તેણી કહેવા લાગી કે તેણીને થાક લાગે છે, અને તેણી પલંગ પર ગયાને વીસ મીનીટ થઇ નહિ તેટલામાં તેણીએ પેાતાની 'નર્સ'ને બેાલાવીને કહ્યું 'મને કાંઇ અજાયબ જેવું લાગે છે, જો એ શું હકીકત છે?' પણ તેઓની અજાયબી વચ્ચે તેણીએ બાળકને જન્મતું જોયું."

જે દાખલા ઉપર દરશાવ્યા છે તેમાંની સઘળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી બહુ સારી હતી—તેઓ જાતે બહુ તંદરોસ્ત હતી તેથી તેઓને જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ ખમવું પડયું નહિ હતું. ડૉકટર હૉલબ્રુક પેાતાનાં 'હમેશથી કશાં પણ દુઃખ વગરનેા છુટકારેા' (Painless delivery)

નામના કિંમતી પુસ્તકમાં જણાવે છે કે—"અજ્ઞાન અને જંગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ સુધરેલી અને શિખેલી બેહેનો કરતા વધારે મજબુત બાંધાની હોય છે, ખુલ્લી હવામાં રહે છે અને ઘણી અંગકસરત લે છે" આ દાખલાઓ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક માતા શરીરે સંપૂર્ણ અને તંદરોસ્ત હોય તો જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ મુદ્દલ તેણીને આલમ પડતું નથી, અને એવા દાખલાઓ પુરતી સાબેતી આપે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ જેમ આપણી સ્ત્રીઓ ધારે છે તેમ કાંઇ જરૂરનું હોતું નથી. દાક્તર 'કોવન' જણાવે છે કે—'હમેશના વખતે દુઃખ દરદને બદલે એ સ્ત્રી વધારે તંદરોસ્ત હોવી જોઇએ જો કોઇ માતા સદગુણી અને નિયમિત જીંદગી ગુજારનારી હોય તો આ વખતે ખુશમીજાજ, તંદરોસ્તી અને આનંદમાં રહે છે, કે જેવી તંદરોસ્તી સાધારણ વખતે તેણી ભોગવી શકતી નથી. હાલ જુદા જુદા શાસ્ત્રોની શોધ કરનારાઓ સાબેત કરી આપે છે કે જેવી રીતે અગાઉ અધ્યવડથી ઉપજતી બદસુરતી જેમ સદાની નિકળી ગઇ છે તેમજ જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ નિકળી જઇ શકે, પણ તેજ વખતે આ કિંમતી સુખ બરાબર ઉપાય અને વળી તે ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા ન હોય તો મેળવી શકાય નહિ."

બાહોશ વિદ્વાનો આ દલીલપર એકમત થાય છે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એક માતા થયા અગાઉની આખી જીંદગી તેણીના જન્મથી તે બાળકનો જન્મ આપે ત્યા સુધીની સઘળી જીંદગી દેખાડી આપે છે, પણ હમેલ જે વખતે રહ્યા હોય તે વખતની એક માતાની ચાલચલણ, તેણીના બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી ઉપર તેણીની આગળી જીંદગીના કરતા વધારે જલદી અસર કરે છે. ઉપના દાક્તરોએ જણાવેલા દાખલા અને દલીલપરથી સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે જેઓ તંદરોસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવા પીવામાં અને પેહેરવામાં મિતાહારીપણું સાચવે છે, અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે છે તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ભોગવતા

નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઇયે એમ દાક્ટરો માનવાને સાફ ના પાડે છે, પણ જેઓ કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ જાય છે તેઓનેજ એ વખતે દુઃખ થાય છે. હાલ પૃથ્વિપર કરે ડો સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પિડાય છે અને ઘણીક વખતે બાળક અને પોતે બન્ને મરણ પામે છે. કરોડો બચ્ચાંઓ નબળાં જન્મ પામે છે અને આખી જીંદગી તેઓના માબાપના હવસ અને બેદરકારીને લીધે હાડમારીમાં ગુજારે છે. આવી દુઃખદાયક હાલત સર્વ ઠેકાણે હોવાથી આ ઉપર દરશાવેલા અને હવે પછીના વિચારો સ્ત્રીઓએ ખુબ ધ્યાનથી વાંચવા અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજાર્યાથી જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને ખમવું પડયું અને પડે છે તે દુઃખ મુદ્દલ ખમવું પડશે નહિ, તંદરોસ્ત હાલતમાંજ જન્મ અપાઇ શકાશે, માતા તરીકેની ફરજો સેહેલાઇથી બજાવી શકાશે અને તંદરોસ્ત બાળક સાથે સુખી જીંદગી ગુજારી શકાશે.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું.

સ્ત્રીએ મરદ સાથે સંગત કર્યાથી એક ચોક્કસ પદાર્થ અથવા વીર્ય નિકળે છે અને તે ગર્ભસ્થાનમાં જાય છે જેથી બચ્ચુ પેદા થાય છે અને રફતે રફતે મોટું થાય છે. એ બાબત બહુ બારીક અને સમજ ન પડે એવી હોવાથી અહીં ટુંકમાં સમજાવવામા આવશે. હમેલ સાધારણ રીતે નવ અથવા દસ મહિના તલક રહે છે (ઘણુ કરીને ૨૮૦ દહાડા સુધી રહે છે.) હમેલની મુદ્દત વિષે જાણીતી દાક્ટર "Helen Aydle" જણાવે છે—કે "(૧) હમેલની મુદત ૨૭૮ દહાડા અથવા ચાલીસ અઠવાડિયાંની હોય છે (૨) તેની મુદ્દત બચ્ચાંની જાતિપર આધાર રાખે છેઃ એ મુદ્દત જો પેટમા છોકરી હોય તો લાંબો વખત રહે છે (૩) જો બચ્ચુ ભારી હોય છે તોપણ લાંબો વખત રહે છે. (૪) જો પેટમાં ઘણાં બચ્ચાં હોય તો મુદ્દત વધે છે. (૫) જો સ્ત્રી નાની વયની હોય છે તો મુદત લંબાય છે. (૬) બચ્ચાંની પેહેલી હીલચાલ આશરે એકસો ને પાત્રીસમે દિવસે માલમ પડે છે પણ જો છોકરૂ એકજ હોય છે તો મોડેથી માલમ પડે છે."

"ગર્ભસ્થાનમા બચ્ચાનો વધ જલદી થાય છે. દશમે દહાડે તે અરધુ પારદર્શક "Semi–transprent" અને ભુરા રગના જાળાં જેવુ માલમ પડે છે બારમે દહાડે તે વટાણાના દાણા જેવા પદાર્થથી ભરેલુ માલમ પડે છે અને તેની વચમા પારદર્શક પ્રવાહી હોય છે, જે બચ્ચાની બધાવાની પહેલાના ચીન્હો દેખાડે છે, ચઉદમે દહાડે તે વજેલુ શરીર જેવુ સાધારણ નજરથી માલમ પડે છે, એકવીસમે દિવસે તો એક કીડીની માફક અવયવો જણાય છે અને તેનુ વજન ત્રણથી ચાર ગ્રેનનુ હોય છે કેટલા શરીરના ભાગો જણાવા માડે છે જેવા કે કમરનો કાથો અને હૈયુ (Heart) ત્રીસમે દહાડે એક ઘોડાપર બેસતી માખીના જેવુ મ્હો અને શરીર એક દાણાની માફક વિકાસ પામેલુ માલમ પડે છે હજુ સુધી હાથ પગ જણાતા નથી પણ માથુ શરીરથી મોટુ માલમ પડે છે, અને જો પહોળુ કરી તપાસ્યુ હોય તો તે અરધા ઈંચ જેટલુ માલમ પડે છે પાચમે અઠવાડિયે હૈયુ (Heart) બીજા શરીરના ભાગ કરતા મોટુ થવા માડે છે પેટથી આખો બે કાળા ડાઘની માફક માલમ પડે છે, અને હૈયુ મોટા માણસના જેવા ઘાટનુ દેખાવ દે છે

સાતમે અઠવાડિયે નીચલા જડબાના નરમ હાડકા બધાવા માડે છે. નાજુક અને પાતળી પાસળી પણ માલમ પડે છે, હૈયુ સપૂર્ણ થાય છે મગજ મોટુ થાય છે અને આખો અને કાન સપૂર્ણ થતા આવે છે હવે અવયવો, હાથ પગ ફુટતા માલમ પડે છે ફેફસા તેમજ હવાની નળી તો પીછાની માફક માલમ પડે છે, પણ કલેજુ મોટુ માલમ પડે છે. સાતમે અઠવાડિયે ગુદા માલમ પડે છે

બીજે મહિને આગળા હાથો માલમ પડે છે પણ સાજુ માલમ પડતી નથી, હાથ પોચા કરતા મોટા માલમ પડે છે પણ આગળા હોતા નથી હજુ સુધી કઈ જાતિ છે તે ઓળખવુ મુશકેલ પડે છે આખો સ્પષ્ટ જણાય છે, નાક પોપચા જેવુ માલમ પડે છે નસકોરા ગોળ અને એક બીજાથી જુદા જણાય છે, મ્હો ઉઘાડુ માલમ પડે છે અને પેઢુની ચામડી અને માથાની ચામડીનો તફાવત માલમ પડે છે આખુ બચ્ચુ દોઢથી બે ઈંચ જેટલુ માલમ પડે છે પણ માથુ તેમા મુખ્ય હોય છે

ત્રીજે મહિનાને છેડે આંખ્નના પોપચાં સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે પણ આંખ બંધ હોય છે, અને હાથો બીડેલા હોય છે. કપાળ અને નાક જણાય છે અને છુપી ઈંદ્રી પણ દેખાય છે, હૈડાંનો જોરમાં ધપકારો સંભળાય છે, લોહી ફરવા માંડે છે, આંગળાઓ બરાબર જણાય છે અને સ્નાયુ બરાબર બંધાય છે. ચોથે મહિને બચ્ચું છ થી આઠ ઈંચ જેટલું મોટું થાય છે અને સાત આંઠ આંઉસ જેટલા વજનનું થાય છે. તેની ચામડી ગુલાબી રંગની હોય છે. જો એ વખતે બચ્ચું જન્મે છે તો થોડાજ કલાક જીવે છે.

પાંચમે મહિને તેનું શરીર આઠથી નવ ઈંચ જેટલુ થાય છે અને આંઠથી અગયાર આંઉસ જેટલું હોય છે, છઠ્ઠે મહિને લંબાઈ સાડાબાર ઈંચની થાય છે અને વજનમાં એક પાઉંડના જેટલુ હોય છે. માંથાપર બાલ માલમ પડે છે, આંખ બંધ રહે છે, આંખના પોપચાં જાડાં થાય છે, તેઓને છેડે બાળ અને ભવા થોડાં થોડાં માલમ પડે છે, સાતમે મહિને દરેક ભાગ મોટા અને સંપૂર્ણ થાય છે, હાડકાં પણ બધાં બરાબર થાય છે અને લંબાઇ બારથી ચઉદ ઇચની, અને વજન અઢી પાઉંડથી ત્રણ પાઉંડ જેટલુ હોય છે. એ વખતે બચ્ચું જન્મયું હોય તો તે દમ લઇ શકે છે, રડે છે અને બરાબર સારવાર કીધી હોય તો જીવે છે. આંઠમે મહિને બચ્ચું જાડાઈને બદલે લંબાઈમાં વધે છે. લંબાઇમાં સોળથી અઢાર ઇંચ અને વજનમા ચારથી પાંચ પાઉંડ હોય છે. ચામડી બહુ રાતી હોય છે, નીચેનું જડબું જે પેહેલાં બહુ નાનું હતું તે ઉપલા જડબાનાં જેટલુંજ જાડુ થાય છે. છેવટે એટલે નવમે મહિને બચ્ચું ઓગણીસથી ત્રેવીસ ઇંચ લાંબુ અને વજનમા છ થી નવ પાઉંડનું હોય છે. લાલ લોહી ફરે છે, પરસેવો થાય છે, અને નખો બરાબર બંધાય છે.

આપણાંમાં એવા વહેમ હોય છે, કે જો આઠમે મહિને બચ્ચું જન્મયું હોય તો તે સાતમે મહિનાની માફક જીવી શકતું નથી, અને ઘણા માણસો એમ ધારે છે કે આઠ મહિનાનુ બાળક તો જીવી શકતુંજ નથી; પણ કેટલાક દાખલાથી ઉપલી બાબત ખોટી પડી જાય છે.

ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંનુ માથુ હેઠળ અને પગ ઉપર રહે છે. પગ ઘુંટી બાજુથી જોડેલા હોય છે. પણ ઘુંટણ ધુળાં હોય છે અને હાથની છાતીપર અદબ વાળેલી હોય છે, કે જેની ઉપર હડપચી રહે છે. હવે એ ગર્ભસ્થાનમા બચ્ચાંઓ કેમ થાય છે તે તપાસીયે.—

એ બચ્ચુ' માના ખોરાક અને લોહીથી ઉછરે છે. જેવુ બચ્ચુ' બધાય છે કે તેની આસપાસ એક જાતની જગ બધાય છે જેને "placenta" કહે છે, તે શરીર સાફ કરવાની વાદળીના જેવુ હોય છે. તે નવમે મહિને આઠથી નવ ઇંચ જેટલુ લાબુ અને વચમાથી બે ત્રણ ઇંચ જાડું રહે છે, નાકેથી પાતલુ રહે છે. વજનમા પોણાથી સવા રતનનુ હોય છે અને કલેજાના જેવું લાગે છે પણ કલેજાનાં જેટલુ નક્કર હોતુ' નથી.

એ ગર્ભસ્થાનમાના બચ્ચાને ખોરાક પુરો પાડે છે, એથીજ બચ્ચુ' દમ પણ લઇ શકે છે અને એથીજ બચ્ચુ' સપુર્ણું સ્થિતિમા આવે છે. એક ધોરી નસ જેવી નસ બચ્ચાની દુટી સાથે જોડાય છે અને તેથી માતાનુ લોહી બચ્ચામા વહે છે. "Trolle" નામનો વિદ્વાન કહે છે કે "જો માતા બગબગ દમ લે નહિ તો બચ્ચાને ઇજા થાય છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઘણો વખત બેઠી રહે, સુસ્ત પડી રહે અને જાડી થઇ જાય તો નાજુક બચ્ચાને જન્મ આપે છે. એનુ કારણ એટલુજ કે માતાના દમ લેવાના અવયવો ખુલાસા ભરેલા હોય નહિ અથવા તો તેણી સેહેલાઇથી દમ લઇ શકતી'ન હોય. જોકે પોતાના જીવનને માટે થોડો દમ આવી શકે પણ બચ્ચાના પોષણને વાસ્તે પુરતી હવા દમમા લેતી ન હોય. મુવેલા છોકરા જન્મે છે તેનુ' વણું ખરી એજ કારણ હોય છે.

હમેલ પારખવાની રીત.

પહેલા જેની એક સ્ત્રીને હમેશ રહે છે કે તેણી દુર બેસતી નથી પણ કેટલીક વખતે દુર ન બેસવાના બીજા કારણ પણ હોય છે જેવા કે ખદી, પેટનો મરજ, જલંદર, જેવા દરદોને લીધે પણ એક સ્ત્રી દુર બેસતી નથી તે સભાળવુ કેટલીક વખતે તો હમેશ રહે છ તે છતાં એક સ્ત્રી દુર બેસે છે, પણ એવા દાખલા તો ફક્ત અપવાદી છે.

પેટ તરફના ભાગો ત્રિજે મહિનેથી મોટા થાય છે. પણ એજ ફક્ત હમેલ રહ્યાની નિશાની નથી, બીજા કારણને લીધે પણ પેટ મોટું થાય છે

પેટમાં બચ્ચાંનું હાલવું હમેલવાલી સ્ત્રીને માલમ પડે છે. પણ તેની સંભાળ રાખવી જોઇયે કારણ કેટલીક વખતે પેટમાં ધડ ધુમર્ડા થાય છે તે વખતે પણ તેઓ હાલવા માંડે છે. ખરી ઇધાણી તો બચ્ચાંનું જે હૃદય ધપકારો કરે છે તેપરથી માલમ પડે છે. જો માતી સાધારણ નાડી તપાસી હોય તો એક મીનીટમાં ૭૦ થી ૮૦ ધપકારા થાય છે જ્યારે પેટમાંના બચ્ચાંના ધપકારા ૧૨૦ થી ૧૪૦ થાય છે. જે પેટ ઉપરથી ધપકારા તપાસ્યા હોય તો તરત હમેલ છે કે નહિ તે માલમ પડી આવે.

ત્રીજે મહિને છાતી પણ ઉપસી આવે છે અને બહુ મોટી દેખાય છે, અને થાનની બેાતનીની આસપાસનો ભાગ કાળો થાય છે પણ હાલની સ્ત્રીઓ નબળી હોવાથી હમેલની બીજી પણ કેટલી નિશાની માલમ પડે છે; જેવી કે સવારની સીકનેસ (Morning Sickness) એટલે સહવારનો ઢોલીયાપરથી નીચે પગ મુકયો એટલે જીવ ડોલાવા માંડે છે. પહેલાં ત્રણ મહિના એમ થાય છે, અને કેટલીક વખત છેલ્લે તુલક આત્રીજ રીતે રેહે છે. હોજરીના બગાડાનાં કારણથીજ એવી બિમારી ભોગવવી પડે છે. કેટલીક વખતે બહુજ ભુખ લાગે છે, અને વારવાર ભુખ લાગે છે પણ થોડાજ ખેારાકથી શાંતિ થાય છે. ન ખાધેલી અને અસાધારણ, વપરાસમાં નહિ આવતી વસ્તુઓ હમેલવાળી સ્ત્રી ખાવા માગે છે અને તેણીને ભારે વસાણાં નાખેલું મધમધતું ખાવા ગમે છે. હોજરીમાં દુખાવો થાય છે તેબી વળી કેટલીક વખતે ખાધા પછી થાય છે, જે દુખાવો બહુ તીક્ષ્ણ હોય છે પણ જો.વૉમીટ કરાવ્યું હોય તો તુરત નરમ પડી જાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત.

હમણાં એવું સાધારણ રીતે આપણી સ્ત્રીઓમાં થઇ ગયું છે કે મોટા ભાગ જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે સહવારની સીકનેસ (Morning

sickness) અથવા તો સહવારે ઉઠે તે વખતેથીજ જીવ ડ્રવા માંડે અને ઓકારી થવા માંડે તેથી કેટલાઓ એમ ધારે છે કે હમેશની વખતે ઓકારી થવીજ જોઇયે પણ તેમ નથી. એ તો નબળી તબિયતને લીધે છે. એનું મુખ્ય કારણ તો તંદરોસ્તીના ખાવા, પીવા, પહેરવા અને અંગકસરતના નિયમ તોડવાથી થાય છે. આ કારણોને લીધે હોજરીમાં એ વખતે બગાડો થાય છે અને પાચનશક્તિ કમી થઇ જાય છે, તેથી ઓકારી થાય છે અને ખાધેલું પાચન થતું નથી. કેટલીક વખતે બહુ સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાધાથી તે હજમ થતો નથી, કેટલીક વખતે કસરત નહિ કર્યાથી પણ પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. કેટલીક વખતે કૉરસેટ અને કમ્મરે તાઇટ પટા જેવા તંગ પોષાક પેહેરવાથી લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી તેથી કલેજું અને હોજરી પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી.

એ ઓકારી એકદમ બંધ કરવી સારી નથી. રફતે રફતે બંધ થવાથી હોજરીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જશે, પણ એ ઓકારી વારંવાર થતી અટકાવાને વાસ્તે થીણુ આવતી ચીજ પીવી જોઇયે; જેવી કે સોડા વોટર સ્વાદથી (sip કરતાં) પીવો જોઇયે. જેવા દોલિયાપરથી ઉઠયાંને જીવ દોહાવાવા લાગે કે તરત થોડો સોડા અથવા તો 'પોટાસ વોટર' પી જવો અને જો કમજિયાત હોય તો સહવારનાજ "સાઇતરેત આફ મેગનીસીયા" સેવો જોઇયે. ખોરાકની સંભાળ રાખવી જોઇયે; ઘણો સુપ, તરકારી, પપેટા, કંદ, ચીઝ, પેસત્રી અને મીઠાઇ ઘણી ખાવી નહિ કારણ એ વખતે પાચન થશે નહિ. ઘણી ચીજ પીવી પણ નહિ જેવી કે સુપ, કૉફી, ચાહ વિગેરે. પણ પુડીંગ જેવો દુધનો બનાવેલો ખોરાક અને ફ્રુટ જેટલી બને તેટલી ખાવી, લીંબુનો રસ કાડી પીવો, બપોરનું ખાણું સારી રીતે ખાઇ લેવું પણ રાતનું ખાણું તો જેમ બને તેમ ઓછું અને હલકું લેવું. કંઇજ ખાવાનું હજમ ન થાય તો "લીકવીડ પેપતોનોઇડઝ" એટ (Liquid Peptonoids) નામનો ખોરાક જે શક્તિના ખોરાકનો ... અરક પ્રવાહી રૂપે કાઢેલો છે તે પીવો, જેથી અંગમાં શક્તિ આવશે. ... ખ ન લાગે તો ખાવું નહિ. કેટલીક વખતે આપણે જોઇયે છીએ

કે ભુખ લાગતી નથી તે છતાં હમેલવાળી સ્ત્રી ખાય છે, તેમ ન કરવું જોઇયે. હોજરીને આરામની જોઇતી હોય ત્યારે કુદરત ભુખ બંધ કરી નાખે છે, તેથી એવી વખતે થોડો વખત ભુખા રેહેવું. પેટની આસપાસ મસલ્યાથી તે થોડા વખતમાં પાછી મજબુત થઇ જશે. જેટલી સેહેવાય તેટલી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી.

છાતીમાં બળતી અગન.

હમેલવાળી સ્ત્રીને વારંવાર છાતીમાં અગન (Heartburn) બળે છે; એ અગન બળવી હોજરીમાંથી શરૂ થાય છે અને પછી છાતીમાં, ગળામાં અને મ્હોમાં બળે છે, ગળું તો જાણે ચીટકી બેસે છે, પીત્ત ચીવટ વળગી રહેવાથી એમ થાય છે અને બહુ મીઠું અને ઘણા ઘીનું ખાધાથી વધે છે, પણ જો ખોરાક સાદો અને સુતરો લેવામાં આવે, ફ્રુટ ખાવામાં આવે અને લીંબુ પીવામાં આવે તો તદન ઓછી થઈ જાય. જ્યારે અગન ઘણી બળતી હોય તે વખતે "બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા" (Bicarbonate of Soda)ની નાની ચમચી લઇને તેને અરધો ગલાસ ઠંડાં પાણીમાં મેળવી નાખી બબે ત્રણ ત્રણ મીનીટે રફતે રફતે જ્યાં સુધી નરમ ન પડે ત્યાં સુધી પીયા કરવું. એક પાવલી રહે તેટલો ચાકનો પાઉડર ભુકો લેવો; પણ ઘણો લીધાથી પેટ બંધ કરી નાખે છે.

"Water brash" અથવા તો હોજગરવી.

કેટલીક વખતે મ્હોડામાંથી ઘણી લબ વધી જાય છે અને તે મ્હોમાંથી બાહર પણ નિકળી પડે છે, એ હોજરીના બગાડાથી અને હમેલની વખતે વારવાર થાય છે. એ વખતે ખોરાકની સંભાળ લેવી.

કબજિયાત.

વારંવાર હમેલવાળી સ્ત્રીને ચાલુ કબજિયાત રહે છે. કબજિયાત, ઘણો સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાવાથી, હોજરી નબળી પડી જવાથી, ટાઇટ કપડાં પેહેરવાથી, ઘણોજ અભ્યાસ કીધાથી, અંગકસરત ન લેવાથી અને નબળાઇથી પેદા થાય છે. જ્યારે પણ કબજિયાત ચાલુ હોય ત્યારે ખુબ સંભાળ રાખવી. દિવસમાં એક વખત જરૂર ઝાડો થવો

જોઇયે, નહિ તો આંતની અંદર લોહી ઝેરી થઇ ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે.

એવી વખતે પહેલાં ખોરાકની ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું; ખુબ સ્વાદીષ્ટ અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ પણ સાદો અને સુતરો ખોરાક ખાવો. ચુલાંનું પાંઉ ખાવાનું કબજિયાતમાં બહુ અગત્યનું છે. ચોખાની રોટલી અને મેંદે પાઉં ખાવું નહિ, તે કબજિયાત વધારે છે. ચુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખાવી, ઓટ મીલ ખાવો, મોરી દાળ અને મસુરની દાળ ખાવી, દૂધ પીવું, લીલી તરકારી ખાવી, ચોળાઇની ભાજી કોઇ કોઇ વખતે જરૂર લેવી, ગોસનો ખોરાક એકદમ ઓછો કરી નાખવો, લીલી તરકારીમાં કાંદો, કોબી, ટામેટા, કાલીફલાવર, વટાણાની સીંગ વિગેરે, પુરતા જથામાં લેવી. દરાખ, દાડમ, સંતરાં, મોસબી, કેળાં અને અંજીરનો ખોરાક ચાલુ લેવો, લીંબુનો રસ પણ લેવો. બપોરનું ખાણું જરા સારી રીતે જમી લેવું પણ રાતના તો તદ્દન દુધનો અને હલકો ખોરાક લેવો અને ઘણી ભુખ લાગી ન હોય તો ભુખા પણ સુઇ જવું. ખાઇ રહીને તરત પાણી ન પીવું-પણ ચોડો વખત રહી જરા સોડાવાટર પીવો.

રોજ ચોક્કસ વખતેજ હાજતે જવું, હાજત થાય અથવા ન થાય પણ ચોક્કસ વખતે દરરોજ જવું આ મની કસરત ખુબજ દવામાં ચાલુ રાખવી. સહવાર અને સાંજના જરૂર એક માઇલ ફરી આવવું. ઘણો વખત સુઇ રહેવું નહિ. પેટપર રાતના સુતી વખતે થોડું એરંડિયું લગાડી હાથે મસળ્યા કરવું અથવા રાતના એક ચમચો અરધું કપ દુધ અને ગલીસરીન પીવો. નબળાઈ દુર કરવાના પહેલા ઉપાય લેવા.

સવારના ઉઠતાં વાર થોડું ગરમ પાણી પીધું હોય તો નાસ્તાને વખતે એક ઝાડો આવશે, જો અખરું ગરમ પાણી પીવા ન ગમે તો તેમાં જરા લીંબુ નીચોવીને પીવું. એ છતાં જો કબજિયાત રહે તો પીચકારી (Enema-એનીમા) વાપરવી. એ પીચકારી ગરમ પાણીની ભરી પછવાડેને રસ્તે સફરા વારે દાખલ કરવી અને હળવે હળવે અંદર ગરમ પાણી દાખલ કરવું અને થોડો વાર રહેવા દેવું તેથી

તુરત ઝાડો થશે. જુલાબની જરૂર પડે તોજ જુલાબ લેવો પણ વારંવાર જુલાબ લીધાથી હોજરી નબળી થઈ કબજિયાત વધશે. પણ મહિનામાં બેવાર જુલાબની જરૂર છે, પણ ઘણો દસ્ત આવી જાય તેમ નહિ, પણ બે અથવા ત્રણ સાફ પેટ આવે તેવો જુલાબ લેવો.

જો પીચકારી ન કરવાને બને તો "કાસકારા સેગરાડા" (Cascara Sagrada) અથવા "એલોઇન કંપાઉંડ તેબલેાઇડસ" (Aloin Compound Tablods) જેની સાથે બેલડોના, ઓકનયા પણ હોય તે કંપાઉંડ તેબ્લોઇડસ અથવા "લીકરીસ પાઉડર" થોડા દિવસ સુધી રોજ ચાલુ રાખ્યાથી જરૂર ઝાડો આવશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ લેવો જોઇતો ખોરાક.

(૧) સવારના ઉઠતાંને વાર નરમ ચાહ અથવા દુધ લેવું.

(૨) નાસ્તા માટે ઘણાં દુધની ચાહ, હાફ-બૉઇલ્ડ (આબેલ) ઈંડાં અને ગુલાનું પાઉં અથવા ગુલા સાથની ઘઉંની રોટલી લેવી. માખણનો ઉપયોગ થોડો કરવો.

(૩) બપોરના ખાણાંને માટે ઘઉંની રોટલી, લીલી તરકારી : જેવી કે કૉલીફ્લાવર, ટામેટા, દુધી, સીંગ, પપેટા વિગેરે લેવી પણ મુળા, ગાજર ઇત્યાદિ ન લેવું. ગોસનો ખોરાક બહુજ થોડો લેવો; દુધનું પુડીંગ સારી રીતે લેવું, અને લીંબુ રોજ જરૂર વાપરવું, ફ્રુટ પણ ઘણી અગત્યની છે.

(૪) સાંજના બહુજ સુતરો ખોરાક લેવો રાતનો ખોરાક થોડો લેવો લગભગ ભુખા જેવુ સુઇ જવું. રાતના ખોરાક પછી બે કલાકે સુવું.

(૫) પીવામા સોડાવાટર વારવાર વાપરવો, પણ બરફ જેમ બને તેમ થોડું વાપરવું, અને ખાઇ રહ્યા પછી થોડેજ વખતે પીવો.

બીજા કેટલાક દરદો જે આપણને નાજુક શરીરોમાં મળી આવે છે તે આપણે તપાસશે.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી બેસુધ્ધ થઇ જાય છે અને કેટલીઓને તો હીસતીર્યા થઇ આવે છે. જો બેસુદ્ધ થઇ હોય તો તેણીને ઠંડું

પાણી પીવાને આપવું અને માથાપર નાખવું, અને થેાડેા વખત રહીને દુધ આપવું જો હીસતીયાં થતેા હેાય તેા "સાલ વેાલેતાઇલ" (Sal Volatile)ની નાની ચમચી એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં આપવી. દારૂ અને એવું બીજું જલદ "stimulant" ઉસકેરનાર પીણું થેાડેા વખત ફાયદેા કરે પણ તે દરદ પાછું થવાની ટેવ પાડે છે

ચામડીનું ખેંચાણ.

ટલીક વખતે હમેશવાળી સ્ત્રીની શરીરની ચામડી ખુબ ખેંચાઇ જાય છે. વારવાર પેટ આગળની ચામડી બહુ ખેંચાઇ જાય છે અને તે સ્ત્રીને બહુ બેચેન રાખે છે આવી વખતે પેટને ઝુરી પડતું અને તેથી ચામડીને ખેચાતું અટકાવવાને પટા બનાવેલા આવે છે જે પેહેરવાથી ચામડી ખેચાતી નથી પણ બધેા ભાર પેલેા પટેા લઇ લે છે. એ પટેા "મેડમ કેવઝ પેટંટ બેલ્ટ" (Mme Caves' Patent Belt) નામે ઓળખાય છે અને તેથી પણ મેાટેા પટેા "બેલીઝ પેટંટ બેલ્ટ" (Baeley's Patent Belt) નામે જાણીતેા છે "બેલી"નેા પટેા અતી જરૂરનેા છે અને તે આખા પેટને ફાયદેા કરે છે કેટલીક વખતે ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil) લગાડવાથી પણ દુખાવેા નરમ પડે છે. જ્યારે દુધ ઘણું થઇ જાય છે ત્યારે છાતી પણ તણાવા માંડે છે. એ વખતે છાતી દબાવી ન જોઇયે, એથી દુધ બંધ થઇ જાય છે નરમ, ઢીલી અને ઝુલતી કેારસેટ અંદર રૂની ગાદી મુકી તેની ઉપર ચાનેા ને અડેલવાથી છાતી તણાતી અટકશે અને આરામ મળશે.

માથાંનેા દુખાવેા.

માથાનેા દુખાવેા ઘણી વખતે ચાલુ રેહે છે તેનું કારણ ઘણી વખતે પાચનશક્તિ બગડવાનું અને પીત્ત થવાનું હેાય છે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખેારાક સભાળવેા; ચાહ, કાફી બનતા સુધી પીવીજ નહિ જરૂર પડે તેા એરંડિયાનેા જુલાબ લેવાથી માથું દુખતું નરમ પડી જશે હરસના મસા (Piles) વારવાર સ્ત્રીને આવે વખતે થઇ આવે છે આ વખતે બહુ સુતરેા ખેારાક ખાવેા અને એક વિદ્વાન ડાક્ટર કહે છે તેમ "જે

વખતે મસા બહુ હેરાન કરતા હોય તે વખતે તદન અપવાસ પાળવાથી થોડા વખતમાં દુઃખ નરમ પડી જશે."

એવાં બીજાં ઘણાં દરદો છે કે જે લાં બધા લખવાનું બની શકતું નથી. કાંઇ પણ દરદ થાય તો દાકટરની દવા પેહેલેથીજ કર્યાથી ફાયદો થઇ જશે. આપણા લોકને એક દરદ થાય છે તે ચલાવ્યા કરવાની બહુ ટેવ પડી છે, અને પછી જ્યારે તે બિમારી વધી જાય છે ત્યારે દવા કરવા જાય છે અને આવી રીતે તંદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ જીવની ખુવારી કરે છે તેથી જેવું કાંઇ દરદ માલમ પડે કે તરતજ ઢીલ કર્યા વગર ડાકટર પાસે દોડી જવું અને તે જેમ કહે તેમ દવા કરવી.

અધુરે મહિને છોકરાંનુ તુટી પડવું, અથવા તો હમેલ રહ્યા ને છ મહિનાની અંદર જન્મ આપે છે પણ સાધારણ રીતે હમેલ રહ્યાને એક મહિનામાં અને કેટલીક વખતે અઢી મહિનામાં પણ જન્મ આપે છે.

એક મહિનામાં એક સ્ત્રી જન્મ આપે તો તે કાંઈ ઘણું અગત્યનું થઇ પડતું નથી, અને કેટલીક વખતે તો છોકરૂં પડયુ એમ જણાઇ પણ નથી. છોકરૂં પડયા પછી જે લોહી વહે છે તેને ભુલમાં સ્ત્રી કેટલીક વખતે દસ્તાન સમજે છે, અને તેણી દુર બેઠી છે એમ સમજે છે. ઘણી વખતે પરણેલી સ્ત્રી એક અથવા બે અઠવાડીયા હંમેશના વખત કરતાં મોડે દુર બેસે છે થોડો દુખાવો થાય છે અને લોહી જાસ્તી વહે છે. જો એક મહિનાનું છોકરૂં પડયું હોય તો લોહીનું વહેવુ જાસ્તી વખત રહે છે અને લોહી વહેવા પછી પીળા રંગનુ અથવા રંગ વગરનું વિર્ય વહે છે. આ

આપણે જે હમણાં ચીનદો જણાવ્યા તે હમેલ રહ્યાને એક મહિના પછી છોકરૂં પડયું હોય તેનાં છે. એમ છોકરૂં પડવાનું કારણ એટલુંજ કે જેવા હમેલ રહ્યા કે દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને માસિક માંદગીની વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને છોકરૂં પડી જવાનો સંભવ હોય છે, અને તેથી હમેલ રહ્યાને પહેલેજ મહિને એવે વખતે બહુ સંભાળમા રહેવું જોઇયે છે અને ઘણું કામકાજ કરવું નહિ જોઇયે પણ આરામયશ લેવી જોઇયે.

હમેલ રહ્યા પછી થોડે મહિને છોકરૂં પડી જાય છે તેનાં નીચલાં કારણો છે.—

(૧) છોકરૂં પડવાનું કારણ કેટલીક વખતે મા પોતે હોય છે અને કેટલીક વખતે ખુદ બચ્ચું હોય છે. કેટલીક વખતે મા તંદરોસ્તીમાં હોય છે તે વખતે છોકરૂં પડે છે તેનું કારણ નરવસ સીસતમ (Nervous System) ઉશ્કેરાવાથી થાય છે.

(૨) એક વખતે છોકરૂં પડયું હોય તો બીજી વખતે જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે તેજ વખતે પાછુ પડી જવાનો સભવ રહે છે.

(૩) કોઇબી બિમારી કે જેણે થોડા વખત અથવા જાયુદનું શરીર દોદરૂં કરી નાખ્યુ હોય તો છોકરૂં પડવાના સભવ વધારે છે.

(૪) મગજની ચીંતા અથવા દિલગીરી અથવા કંટાળાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૫) જો કાંઇ સખત દરદ થયું હોય અને તાપ આવે તો છોકરૂં પડવાનો સંભવ હોય છે. અને જો તાવ બહુ સખત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ઘણોજ સંભવ રહે છે.

(૬) નાદાની ભરેલી ચાલથી પણ. જેવી કે હમેલ રહ્યા પછી કુદવુ,/નાચવું, ઘોડાપર બેસવું, બહુ થાકી જવુ, બહુ ચાલવું, એથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૭) કોઇનાં મરણની અથવા દુઃખની ખબર એકદમ જાણ્યાથી મની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૮) જો ગર્ભસ્થાન અથવા તેની નજદીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તોપણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૯) જો ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ અડચણ થઇ હોય અને એક વખત છોકરૂં પડયું હોય અને જો જોઇતી દવા અને આશાયશ ન લીધી હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર અધુરે મહિને છોકરૂં તુટી પડે છે.

(૧૦) કેટલીક વખતે પેહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સંભવ હોય છે, અને મા તંદરોસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે અને અધુરે મહિનેજ તુટી પડે છે.

હવે આવી રીતે છોકરૂં તુટી પડયા અગાઉ શું ચીનહો જણાય છે તે આપણે તપાસયે:—

(૧) કોઇ વખતે ઠડી વાગી તાપ ચડી આવે છે.

(૨) પીરૂમાં ભાર લાગે અને તે ભાગ ઠડો થઇ જાય છે.

(૩) પીરૂમાં દુખાવો થાય છે, કોઇ વખતે પીરૂમાં બહુ દુખાવો થઈને લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે અને તે બીજા દુખાવાથી એમ ઓળખાય છે કે આવી વખતનો દુખાવો થોડે થોડે વખતે થાય છે, અને દુખાવો થવાની વચમાનો વખત હંમેશ ચોકસ રહે છે—તેમાં ફેરફાર થતો નથી.

આવી રીતે દુખાવો થવા પછી તરતજ લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે જેમ જેમ દુખાવો વધે છે તેમ તેમ લોહી વહેતુ પણ વધે છે, અને ગભરાટ બહુ વધી જાય છે. જો આવી વખતે ચાપતા ઉપાયો લીધા હોય તો બચ્ચું પણ જીવે છે. કેટલીક વખત માલમ પડતુ નથી કે બચ્ચું જીવે છે કે મુવેલુ; પણ એમજ જાણવું કે બચ્ચું જીવતું છે અને ઉપાય ચાલુ રાખવા, એથી મા અને બચ્ચા બન્નેને ફાયદો થશે.

આવી વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય લેવાને જાણીનો ડાકટર Albert Westland, M. D. સુચવે છે:—

જેના ઉપર દરશાવેલાં ચીનડો માલમ પડે કે એક માતાની ફરજ છે જે પેહેલા બચ્ચાનો જીવ બચાવાની યત્ન કરવી.

જેવી રંગવાળી યા રંગ વગરની ધાત અથવા લોહી વેહેવા માંડે કે તરતજ કાંધખી મેહેનત કરવી નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આશાયશ લેવી. ઓરડાની હવા ગરમ ન હોવી જોઇયે, ગરમ કપડાં નહિ પેહેરવાં, અને ખોરાકપર બહુ ધ્યાન આપવું. પાચન થઇ શકે એવોજ ખોરાક લેવો, બનતાં સુધી દુધનો ખોરાક બહુ લેવો, ખોરાક બહુ ગરમ હોવો જોઇયે નહિ, નહીંતર પીસાબને રસ્તે લોહીનું વહેવું અતિ વધી જશે.

જ્યારે છોકરૂ તુટી પડવાનો સંભવ હોય ત્યારે મજબુત જુલાબ લેવો નહિ, તેમ વળી કબજિયાત પણ રાખવી નહિ. જો કબજિયાત રહે તો થોડું એરંડીયું અથવા " લીકરીસ પાઉડર " (Liquorice Powder) વપરાસમાં લેવો, અથવા પીચાકરી વાપરવી. તેમછતાં જો પીસાબને રસ્તે લોહી અથવા ધાત બહુ વહેવા લાગે તો તરતજ દાકટરની સલાહ પુછવી. આપણાંમાં આવે વખતે દરદ ગંભીર રૂપ પામે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે કેટલીક સ્ત્રીઓ તંદરસ્ત હાલતમાં ખાવા પાવા, પહેરવામાં પરહેજગારી રાખતી નથી. આવી સ્ત્રીએ પોતાની અગત્યની ફરજ સમજવી જોઇયે અને બચ્ચાં જેવો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઇયે. બહુ ચાલહાલ કર્યાથી લોહી વધારે વેહેશે તેથી ચાલહાલ કરવું નહિ પણ અઢેલીને બેસવું. ખોરાક હલકો અને પાચન થાય તેવો ખાવો, જે મુખ્ય કરી દુધનો બનાવેલો હોવો જોઇયે, આવી વખતે મ્હોસવાદ છોડી દેવો, નહિ તો પછી હેરાન થવું પડે છે. ઠંડી હવા ઓરડામાં રાખવી, કપડાં ગરમ નહિ પહેરવાં, ગરમ ખાવું નહિ, મગજને ચીંતામાં અને ગભરાટમાં રાખવું નહિ પણ મનની અને તનની શાંતિ જાળવી રાખવી. પેહેરવામાં ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ અને નાહવાને વાસ્તે તજવીજ રાખવી. જો લોહી અથવા પાણી જેવી ધાત બહુ વહેતી હોય તો sitz bath લેવો, એટલે એક પાણીના ટબમાં ઝુકું પાણી નાખી તેમાં બેસવું એટલે લોહીનું વહેવું બંધ થઇ જશે.

હમેલવાળી સ્રીને તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો.

એ વિશે " Stockham, M. D." નીચલા ઉપાયો અને રીતો સુચવે છે :—

જે સ્ત્રી તદરોસ્ત, લાલ ગુલાબ જેવા ચેહેરાવાળી અને મજબુત પગે ચાલતી હોય તે સ્ત્રીને જન્મ આપતી વખતે કાઈ પણ બીહવુ પડતુ નથી, તેણી તો જરા પણ દુઃખ ખમ્યા વગર જન્મ આપે છે પણ જેઓ નબળી દેહેના હોય છે તેઓએ સભાળ રાખવાની જરૂર છે અને સભાળ રાખ્યાથી ભયકર પરિણામોમાથી મુક્તી મેળવશે

હમેલવાળી સ્ત્રીએ બહુ થાકી જાય એવી મેહેનત નહિ કરવી. એવી મેહેનત કરવાથી છોકરાને જે શક્તિ મળવી જોઇયે તે શક્તિ તેની મા વાપરી નાખે છે તેથી છોકરા બહુ નબળા ઉછરે છે એક સ્ત્રી અને મરદ બહુ તદરોસ્ત હના સ્ત્રીએ હેસી વરસવેર કાઇ પણ દેહેતું દુ,ખ જોયુ હતુ નહિ પણ આવી તદરોસ્તીમા માબાપ હોવા છતા તેઓને ઘેર ત્રણ છોકરી હતી જેઓ બધી માદી હતી પેલી માએ દાકટરને પુછ્યુ કે "અમો આટલા તદરોસ્ત અને છોકરાં નમળા કેમ ? હુ જ્યારે હમેલવાળી હતી ત્યારે કેટલુ કામ કરતી હતી અને મારી છોકરીને હમેન થાય છે ત્યારે સીક પડી જાય છે તેનુ કારણ જણાવો ?" દાકટરે જવાબ વાળ્યો કે "જે કે તમે તદરોસ્ત છો તો પણ તમારા છોકરા નમળા છે તેનુ કારણ એટલુજ કે તમોને હમેલ હતા ત્યારે તમે બહુ કામ કીધું હશે" ત્યારે તેણીએ જવાબ વાળ્યો "હા, તે વખતે મારો ભરથાર બિમાર હોવાથી તેની દુકાનનું પણ કામ મને કરવુ પડતુ હતું."

એ પરથી સ્ત્રીઓએ એમ નહિ સમજવુ કે એ વખતે આળસુ રેહેવું પણ સાધારણ મેહેનત કરવાની અતિ જરૂર છે, તેમજ સ્વચ્છ હવામા રોજ ફરવાની પણ બહુ જરૂર છે બહુ થાક ન ચઢે એવી મેહેનત કર્યાથી અને ખુલ્લી હવામા ફરવાથી જન્મ આપતી વખતે દુ ખ ખમવુ પડતુ નથી, પણ સેહેનથી જન્મ આપી શકાય છે

જેઓ રાતના નાટકોમા જાય અને વળી દિવસના વરનો ઘસડમારો કરે છે અને અત્યત થાકી જાય છે તેઓ અધુરે મહિને જન્મ આપે છે, એટલુજ નહિ પણ બચ્ચું તદન નમળુ જન્મે છે, અને કેટલીક વખતે બચ્ચુ જન્મતા વાર મરણ પામે છે આ સઘળા માટે જવાબદાર

તેની મા છે. દરેક છોકરાંને તંદરોસ્ત જન્મવાનો કુદરતી હક છે, અને દરેક માતાની ફરજ છે કે તંદરોસ્ત છોકરાને જન્મ આપવાનો પોતાનો દરેક યત્ન કરે. જે માબાપ છોકરાંને તનદરોસ્તીનો જે વારસો ઘટે છે તે તેને ન આપે, તો તેઓની ઉપર કુદરતી લ્યાનત પડે છે. Fowler કહે છે, "બચ્ચા ઉછેરવાનું તમારૂં મોટું કાર્ય છે, તમારી ફરજ છે; તે પછી બીજી બધી ચીજ."

એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાના પોષાકની ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું જોઇયે. હમેલ વખતે તેણીએ એશકી દેખાવાનું ને ટાઇટ કપડાં પેહેરવાનું છોડી દેવું જોઇયે. તેણીને માથે હવે બચ્ચાનાં જીવનો જોખમ સમાયલો છે, એશકી દેખાવાને માટે બચ્ચાંને અને પોતાનાં શરીરને ઇજા કરવાનું ઘટારત નથી. તેણીએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકબી કપડું તેણીનાં બચ્ચાંને ઇજા કરે નહિ અને દમ લેવાને અથવા લોહી ફરવાને જરા પણ કપડું અડચણ કરે નહિ. કપડાં બધાં ઢીલાં પેહેરવાં, પટ કૉરસેટ એવું એ વખતે પેહેરવામાં આવે તો જન્મ આપતી વખતે બહુજ વેદના ખમવી પડે છે. કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી પોતાનું મોટું પેટ છુપાવા ટાઇટ પોષાક પહેરે છે, જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે. એવે વખતે શરમાવાની કાંઇ જરૂર નથી, ઢીલા પોશાકથી ઉલટા દીવના ભાગો સમતોલ રહેશે. છોકરાંઓ કેટલીક વખતે બદસુરત પેદા થાય છે, તેનું કારણ કેટલીક વખતે ટાઇટ પોષાક હોય છે. (પોષાકના વિષયમાં એ વિષે ખુલાસાથી લખવામાં આવશે.)

હમેલ રહે ત્યારે બુટ ઢીલાં પેહેરવાં જોઇયે, ટાઇટ બુટથી પગને સોજો ચડશે. એ વખતે ઢીલાં કપડાં પેહેરવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ કે દમ સહેલાઇથી લેવાય અને લોહી સહેલાઇથી અંગના બધા ભાગમાં ફરે. જો કૉરસેટ અથવા પેટે પટો બાંધયો હોય તો દમ સહેલાઇથી લેવાય નહિ, લોહી પેટમાં સહેલાઇથી ફરે નાહ અને હવા અને લોહી બન્નેની ગેરહાજરીથી પેટમાંનું બચ્ચું મરણ પામે છે. મુવેલું છોકરૂં જન્મવાનું કેટલી વખતે મુખ્ય કારણ એજ છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ વારંવાર નાહવાની ટેવ પાડવી જોઇયે, નહાવા અને અંગ સાફ રાખવા વિશે દરેક દાકટરો, આપણે જાણ્યે છીયે તેમ, ઠંડા પાણીથી નહાવાને વાસ્તે ભલામણ કરે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઠંડા પાણીથી નહાય તો બહુ ફાયદો થાય પણ ઇજા કંઇ થતી નથી; ઠંડા પાણીમાં નહાવું એ એક જાતની કુદરતી દવા છે; એથી શરીરમાં શક્તિ અને તંદરોસ્તી વધે છે. જે માણસ હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં નાહાતો હોય તેને કદી પણ સલેખમ, ખાંસી અથવા ઠંડીથી પીડા થતી નથી. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે બહુજ નબળી હોવાથી ઠંડુ પાણી લઇ શકતી નથી; જો ઠંડી વાગે તો તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નાહવું નહિ પણ જેમ બને તેમ ફુકફું પાણી લેવું, જેટલું ફુકફું સેહવાય એટલું કરવું અને આસ્તે આસ્તે ઠંડા પાણીપર આવવું. નહાયા પછી કદી પણ હવામાં બાહર આવવું નહિ, પણ ગરમ કપડાં પહેરી ટોલિયાપર સુઇ જવું. નાહી રહ્યા પછી દિલ ટુવાલથી ખુબ ચોળી ચોળીને લુછવું, અને આંગમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો કોઈ બીજા આદમી પાસે ઘસી ઘસીને આંગ ચોળાવવું, જેથી તંદરોસ્તી બહુ સારી રહેશે.

બીજું (sitz-bath) અથવા તો આપણે ટબમાં બેસવાનું છીયે તે સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનું છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રીને પીરૂમાં બહુ દુઃખ થતું હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં કમર લગી પાણીમાં બેસવાથી બહુ જલદીથી ફેર પડી જાય છે. વળી પીસાબ કરવાનો ભાગ સુજી આવ્યા હોય અથવા તેમાંથી પાણી જેવી ધાત જતી હોય તે વખતે પણ ગરમ પાણીનાં ટબથી ફાયદો થાય છે. એવા ટબમાં ત્રણથી આઠ મીનીટ સુધી બેસવું, તેમાંથી ઉઠવા પછી ટુવાલ ઘસી ઘસીને બદનપર ચોળવો અને ગરમ કપડાં પેહેરી અઢેલીને આશાયશ લેવી. જો એમ ટબમાં બેસવાથી માથે લોહી બહુ ચડતું હોય તો ગરદનની આસપાસ બીનો નાપકીન વીંટાળવો. સાધારણ વપરાસને વાસ્તે તો ફુકફું પાણી ઠીક પડશે. ફુકફો સીટઝબાથ (sitz bath) ઉપર જણાવ્યો તેવો સ્ત્રીઓને બહુજ અગત્યનો છે. હમેલવાળી સ્ત્રીનાં કેટલાંક દરદો એથી સાજાં થાય છે, તેથી કબજિયાત, રનાયુઓ (Nerves) ની નબળાઇ, લોહીનું વેહવું

આંકડી આવવી, દમ ચડવો, માથું દુખવું, એવાં બધાં દરદો એ રીતે ઝુકડાં પાણીનાં ટબમાં બેસવાથી સાજાં થશે, પણ જ્યારે દુખારો ઘણોજ હોય, નજલો થયો હોય તે વખતે પાણી બહુજ ગરમ હોવું જોઇયે અને તેમાં પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી રહેવું અને ઉપરનાં પાણીમાં ન રહેલાં શરીરના ભાગપર ગરમ કપડો ઢાંકી રાખવાં. ગરમ શેક પણ ઘણો દુઃખાવો ઓછો કરે છે, જેવું કે "રૂમેતીઝમ" (સંધીવા) નજલો, પીતવીકાર એવાં દરદોથી થતો દુખાવો ગરમ શેકથી ઘણો જલદીથી સાજો થાય છે.

પગ ઝારવા અથવા તો પગને ગરમ પાણીમાં રોકવાથી જો રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તો ઉંઘ આવે છે તથા નબળાઇ અને બેચેની દુર થાય છે.

ગરમ પાણીના તળમાં નહાવા બેસતી વખતે એટલી સંભાળ રાખવી કે જરા પણ બાહરની હવા બદનપર આવે નહિ; બાહર હવામાં ઉભાં નહિ રહેવું પણ ગરમ પાણીના શેક અથવા નાહવા પછી સારી રીતે આંગ ઘસીને તરકીશ ટુવાલથી લુછી નાખી પછી ઓઢીને સુઇ જવું, જેથી ખુબ પરસેવો પડશે એ પરસેવાથી કેટલાંક બદનનાં ઝેરો બાહર નિકળશે અને તમને આરામ મળશે. - - - -

હમેશવાળી સ્રીને જોઇતી અંગ કસરત.

કુદરતમાં દરેક ચીજની ગતી હોય છે. કોઇબી ચીજ સ્થીર હોતી નથી. દરેક જીવવાળી ચીજો ચાલાક રહે છે, મંદ રહેતી નથી. જો કોઇ હમેશવાળી સ્રી ઓરડામાં આખો દહાડો ગોંધાઇ રહે તો તેણીને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. અંગ કસરત વગર ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી, આદાં બધા ઢીલા અને નબળા પડી જાય છે, ચરબી વધી જાય છે સુસ્તી લાગે છે અને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું બહુજ મેહેનત કર્યાથી અને ખુબ થાક ચડવાથી પણ શરીરમાં બગાડો થાય છે.

સાધારણ કસરત હમેશવાળી સ્રીને બહુ જરૂરની છે, મુખ્ય કરી એવી કસરત કરવી કે જેથી પેટના ભાગને કસરત મળે, જેવું કે ઘરનું કામકાજ, ફરનીચર લુછવું, એવી ચીજો ફરવામાં રોકવાથી ફાયદો બહુ થાય છે. જો બાગ બગીચો આગળ હોય તો તેમાં કામ કર્યાથી સઉથી વધુ ફાયદો હાંસલ થાય છે, પણ ઘરમાં ભારી ચીજો

હંયક મેલ કરવી નહિ. રેાજ સાંજ સવાર અને તેા ફરવા જવું, બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવાની યત્ન કરવી. બહુ અગત્યની વાત છે તે દમ લેવાની છે. હમેલવાળી સ્ત્રીને બે જણને માટે દમ લેવેા પડે છેઃ એક તેા પેાતાને માટે અને બીજો પેાતાનાં બચ્ચાનાં રક્ષણને માટે, તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીએ ધીમે દમ લીધાથી બચ્ચાંને નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખતે બચ્ચું મરણ પામે છે. એનું કારણ એજ કે તેણી સારેા દમ લેતી નથી. દમ જયારે પણ લેવેા ત્યારે આખેા દમ લેવેા એટલે પેટ વેર દમ લેવેા. પેટ પણ દમ લેતી વખતે તે કાર્યમાં સામેલ હેાય એવી રીતે દમ લેવેા, પણ ધ્યાન રાખવું કે કસરત કરતાં અથવા તેા સાધારણ દમ લેતી વખત મ્હેા બંધ કરી નાકનેજ રસ્તે દમ લેવેા. કસરત કર્યાથી દમ ધીમેા ચાલે છે અને તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીનાં બચ્ચાને પુરતું રક્ષણ મળે છે. તેથીજ હમેલવાળા સ્ત્રીને કરસત કરવી જરૂરની છે, એવી વખતે ઘરનું વહીતરં કરતાં થાકી ન જવું પણ સેહેલાઇથી સહેવાય એવીજ કસરત કરવી; દાદર ચઢવાની કસરત પણ બહુ સારી છે. ઘરમાં દાદર ઉપર ચઢ ઉતર કરવાથી બીહલું નહિ, કાંઇ પણ ગેરફાયદેા થશે નહિ. ચાલતી વખતે ટટાર ચાલવું, પગ સીધા રાખી છાતી બહાર કાઢી, મજબુત પગલાં જમીનપર મુકી ચાલવું અને રેાજ સવાર સાંજ ઉંચી જગ્યાપર અથવા દરિયા કીનારે જોસમાં ચાલ હાલ કરવી.

બહુ ખેારાક ખાઇને ઘણી કસરત કરવી નહિ, એથી ખાધેલું પાચન થશે નહિ. પણ ખાધાની અગાઉ અંગકસરત ફાયદાકારક છે, અને ખાધા પછી એક કલાકે કસરત કરવી. રાત્રે ચાલહાલ કરી સુવાથી ઉંઘ સારી આવશે; પેાતાના એારડામાં રાતનું ખાઇને સુતી વખતે ચાલહાલ એક નાકેથી બીજે નાકે કરયા કરવી.

બપેારને વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને આશાયશ લેવાનું બહુ જરૂરનું છે. દરેક સ્ત્રીએ બપેારના આશાયશ લેવાની ટેવ ન હેાય તે છતાં હમેલની વખતે બપેારે આશાયશ લેવી. હવાવાળેા એારડેા એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ સુવા બેસવા રાખવેા જોઇયે, મુખ્ય કરી પશ્ચીમ બાજુની હવા ચેાખી હેાવાથી તે બાજુનેા એારડેા સુવા વાપરવેા. ઉત્તરની હવા ખરાબ હેાય છે,

જેથી તે હવામાં લાંબો વખત બેસવું અથવા સુવું નહિ, એ હવાથી માણસોમાં દરદો લાગુ પડે છે; ઓરડામાં હવા આવવા બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાની જરૂર છે. સુવાના ઓરડામાં ટોલિયા આગળની બારીમાંથી મ્હો ઉપર એકદમ હવા આવે તેમ ન સુવું પણ આજુબાજુ હવા આવે તેમ બારી ઉઘાડી રાખવી. નાટકશાળા, બાગાણુમાં અને ટ્રેન વગેરેમા ભચડા-કચડીમાં વારવાર જવું નહિ, ત્યાંની હવા તદન ગંધાતી અને અસ્વચ્છ હોય છે તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે, ઓરડો સફાઇથી રાખવો અને પલગ આગળ ચોકના ચુનાનું વાસણ રાખવું કે દમમાંથી કાઢેલી ખરાબ હવા એ ચુનો ચુસી લે.

હવે આપણે એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ તદરોસ્તી સાચવવા કેવા ઉપાયો લેવા તે તબીબ Alice B Stockham, M. D, પ્રમાણે ટુકમા પાછા તપાસી જોઇએ.

પોષાક.

(૧) પોષાક એવો પહેરવો કે હાલચાલ કરવામાં જરા પણ અડચણ ન થાય

(૨) શરીરનો કોઇ પણ ભાગ દબાય નહિ, તેથી ટાઇટ કપડા પહેરવા નહિ.

(૩) ટાઢી હોય તો ગરમ કપડા પહેરવાં, પણ કપડા બહુ ભારી હોવા ન જોઇયે

(૪) શોભાને ખાતર તદરોસ્તી બગડે તેવો પોષાક પેહેરવો નહિ.

(૫) પેટ મોટુ દેખાય તેને ખાતર તંગ કપડા પેહેરવા નહિ પણ ઢીલાં કપડા પહેરવા.

ખોરાક.

ખોરાક હલકો, સુતરો અને પુષ્ટીકારક લેવો, ઘણો સ્વાદીષ્ટ અથવા ઘીનો ખોરાક ખાવો નહિ; ચરબીનો, ગોસનો, અને મીઠાઇનો ખોરાક ઘણો લેવો નહિ. તાજી તરકારી અને ફ્રુટ જેમ ખવાય તેમ ખાવા. એક સ્ત્રી વારવાર હમેલની વખતે અને જન્મ આપતી વખતે વેદના

ભોગવતી હતી; તખીબે એક વખત સલાહ આપી કે તેણીએ ઠડા પાણીમાં નહાવું અને ફ્રૂટનેા ખેારાક બહુ ખાવેા. તેણીએ તેમ કીધું એાકારી, માથાંનેા દુખાવેા સર્વે નરમ પડી ગયાં અને ઘણી ફ્રૂટ ખાવાથી તેણીએ જન્મ આપતી વખતે જરા પણ વેદના ભોગવી નહિ, તેથી ફ્રૂટ ખાવાની બહુ જરૂર છે. સંતરા, મેાસબી, કેળા, અંજીર, સેમફળ, અનનાસ, દરાખ, દાડમ, લીંબુ, એવા ફ્રૂટ જેટલા ખવાય એટલા ખાવા. જો બિમારી હોય તો રાત્રે બહુ થેાડો ખેારાક લેવેા. રાત્રે લગભગ ભુખું રહેવું પણ બપેારનુ ખાણું મજબુત ખાવુ, ઘી અને મીઠાસ ઘણેા ખાવેા નહિ, પીવામા સેાડાવાટર વધુ પીવેા અને તે પણ ખાઇ રહ્યા પછી; ચાહ, કાફી પીવી નહિ પણ દુધ પીવુ.

અંગ કસરત.

તંદરોસ્તી વધારે એવી અંગ કસરત કરવી. બહુ થાક ચડે તેવી મેહેનત નહિ કરવી. દાદરપર ચઢ ઉતર કરવુ ફાયદાકારક છે. રેાજ ફરવા જવાની બહુ જરૂર છે, ખુલ્લી હવામા ઘરના કરતા વધુ બહાર રેહેવું.

અંગ કસરતની વખતે મ્હેાં બંધ રાખવું અને હમેશ નાકને રસ્તે દમ લેવેા સ્વાસ આખ્ખેા લેવેા એટલે જેટલેા લેવાય એટલેા દમ ઉપર લેવેા અને જરાવાર દમ ઘેરી રાખી પછી જેમ કાઢી નખાય તેમ દમ કાઢી નાખવેા, પણ હલવે હલવે એમ દમ લેવેા અને કાઢી નાંખવેા.

નહાવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ રેાજ નહાવુ જો ઠંડી લાગતી ન હોય તેા ઠંડા પાણીથી નહાવાની બહુ જરૂર છે, જો તેમ નાહવા ન બને તેા જેટલું કુકકુ સેહવાય તેટલુ પાણી વાપરવુ, નાહી રહ્યા પછી જાડા ટુવાલે ઘસી ઘસી દિલ લુચ્છુ અને તુરત હવામા ઉભુ રહેવુ નહિ.

જો પેટમા બહુજ દુખાવેા થતેા હોય અને લેાહી અને ધાત—પીમા-બને રસ્તે વહેતી હોય તેા ગરમ પાણીના ટબમા બેસવુ. બહુજ દુખાવેા થતેા હોય તેા વધારે ગરમ પાણીમા રહેવુ હવા ઉજાસ અને તડકેા હેાય તેવેા પશ્ચીમ ભણીનેા ઓરડેા સુવા રાખવેા. બપેારના આરામ લેવાની બહુ જરૂર છે

હમેલ રહ્યા કે તુરત ભરથાર સાથે સંગત કરવી છોડી દેવી, સઘળો હવસ છોડી દેવો, અને જ્યાં સુધી હમેલ છુટે ત્યાં સુધી સારા વિચારો અને સારાં કામોમાં ભાગ લેવો, જેથી બચ્ચું પણ તેવુંજ સદગુણી અવતરશે અને જન્મ આપતી વખતની વેદના માતાને ખમવી પડશે નહિ.

સુવાવડ ખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા.

જેવા હમેલ રહ્યા કે જન્મ આપતી વખતે જોઇતી ચીજ અને મદદની તૈયારી રાખવી જોઇયે. જો કોઇ સ્ત્રી તવંગર ન હોય તો તેણીએ સુવાવડખાનામાં જવું બહુજ ડહાપણ ભરેલું છે. પારસીઓમાં તો સુવાવડખાનું સારા પાયાપર ચાલે છે અને દરેક વચલે વાધેના અને ગરીબ જરથોસ્તીએ તેનો આશરો લેવો જરૂરનો છે. ત્યા પૈસા પણ થોડા બેસે છે અને માવજત ઘરમાં કદીપણ થાય નહિ તેવી થાય છે. જો કોઇ સ્ત્રીની નબળી દેહ હોય તો સુવાવડખાનામાં રેહેવું અત્યંત જરૂરનું છે. ત્યાં દાકટરો અને નર્સો સારવાર કરે છે અને જોઇતી સંભાળથી છોકરૂં અને માતા બન્ને જોખમમાંથી બચી જાય છે. જો સઘળી સ્ત્રીઓ સુવાવડખાનામાંજ જન્મ આપે તો આપણામાં જે માતા અને બાળકના મરણો નિપજે છે તે ઓછા થઇ જાય, અને માતા અને બાળક બાકીના દહાડા તંદરોસ્તીમાં કાઢે, એટલુંજ નહિ પણ દાકટરની ફી બચી જાય અને તદરોસ્તી સુધરે ને ખચીત પૈસાનો બચાવ થાય, એટલુંજ નહિ પણ જીવ જોખમમાં રેહેનો બચે, અને એક તવંગર સ્ત્રીની માવજત ન થાય એવી માવજતમા એક સ્ત્રી રહે; તેણી આખો વખત દાકટરો અને નર્સની સંભાળ હેઠળ રહે છે, તેથી સ્ત્રીની ફરજ છે જે ડહાપણ વાપરી સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવો કે જેથી તેઓ પોતાને તેમજ પોતાના બચ્ચાંને તદરોસ્ત બનાવશે અને વળી તેઓના ભરથારને ટેન્જગારીમાથી અને ચીંતામાથી મોકલો કરશે. પારસીઓએ એવા સુવાવડખાના ઘણાં કાઢવા જોઇયે, અને તે ગરીબ વર્ગને મફત ઉપયોગમાં લેવાની તક આપવી જોઇયે. જો આપણા તવંગર શેઠીયાઓ અને બાનુઓ પોતાની ફરજ સમજી આવાં સુવાવડખાનાં કાઢાડી ગરીબ સ્ત્રી અને તેના ફરજંદોને વેદના અને દાડમારીમાંથી મોકલા કરશે

અને તંદરોસ્ત જોવાને આતુર રહેશે તેા તેઓએ જરથેાસ્તી તરીકેની પેાતાની ફરજ અદા કીધેલી કહેવાશે, કારણુ જે જન્મ આપતી વખતે પુરતી સંભાળ રાખી હેાય તેા આપણી ભવિષ્યની ઓલાદ તંદરોસ્ત રહેવાનેા સભવ રહે છે. આપણા નાના પણ નામાંકિત ટેાળાનેા નાશ થતેા અટકાવવેા હેાય તેા મુફતના સુવાવડખાનાં વધારેા. હિંદુ અને મહેામેદન શેઠીયાઓની પણ ફરજ છે કે પારસીઓની પુઠે ચાલી તેઓએ પણ સુવાવડખાના બંધાવવાં.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઇતી ગેાઠવણેા.

જો કેાઈ સ્ત્રીને ઘરમાંજ જન્મ આપવાનેા વિચાર હેાય તેા તેણીએ નીચે પ્રમાણેની ગેાઠવણ આગમચથી કરી રાખવી જોઇયે :—

પહેલાં તેા કેાઇ સારા તબીબને અગાઉથી રેાકી રાખવેા જોઇયે, કે જેથી અગતની વખતે તુરત હાજર થાય. એક નર્સની અગાઉથી તજવીજ રાખવી જોઇયે કે જેણી સ્ત્રીને ત્યાં થેાડા દહાડા અગાઉથી રહે અને બધી ગેાઠવણ રાખે.

એ બે ચીજ નક્કી કર્યા પછી જન્મ આપવાના ઓરડાની તજવીજ કરવી જોઇયે; એ ઓરડેા મુખ્ય કરી પશ્ચીમ ભણીનેા હેાવેા જોઇયે, જે ઓરડેા ઉત્તર તરફનેા હેાય તે કદી પણ પસંદ કરવેા નહિ. ઓરડામા હવા, ઉજાસ અને તડકેા સારી રીતે આવવા જોઇયે. ઓરડામાં બારી બહુ હેાવી જોઇએ અને સામાન જેમ બને તેમ ઓછેા હેાવેા જોઇયે. જન્મ આપતી વખતે ઉપયેાગમા આવે તે સામાન શિવાય બીજો સામાન બહાર કાઢી નાખવેા.

જન્મ આપવાનું બિછાનુ સારી રીતનું હેાવુ જોઇયે, કેટલીક સ્ત્રી જન્મ આપવાનું બીછાનુ બાળી નાખવાનું હેાવાથી સારૂ વાપરતી નથી તેથી તંદરોસ્તીને ગેરફાયદેા થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ રૂને બદલે કાથેા વાપરે છે કે જે ઠંડેા હેાવાથી બહુ નુકસાન કરે છે. લેાખંડનું બિછાનુ વાપરવુ કે તે સાફ કરી વપરાસમાં આવે, ઉપર ગેાદડું નાખવું અને

ગોદડાંની ઉપર ઑઇલ ક્લોથ, અથવા રબરનું કપડું નાખવું કે જેથી ગોદડું ખરાબ ન થાય અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર નાખવી. વળી એક બીજું ઑઇલ ક્લોથ અથવા રબર ક્લોથ તૈયાર રાખવું કે જેથી સાફ કરતી વખતે બિછાનાપર પાણી ન પડે, પણ મેલાં કપડાં પરજ રહે. સાબુ, કોલનવાટર, ફ્લેનલ, ફીનાઈલ, કુઇનીન, સુઇને પીવાનું પ્યાલું, હાજતની વખતે વાપરવામાં આવતો પાટ, સઘળું તૈયાર રાખવું: એ વખતે બિછાનાંપરજ હાજત કરવી જોઇયે, થોડી કારબોલીક ઍસીડ રાખવી જોઇયે, જન્મ આપવાનો ભાગ રોજ સાફ કરવાની પીચકારી, તુરત દુધ ગરમ કરી આપવા માટે એક નાનો તેલનો ચુલો, શેક કરવાની બાટલી, બદલમુક કરવાના કપડાંનો થોડો અથવા ખુટી અને નાની ટીપાઇ એટલું તૈયાર રાખવું જોઇયે. બિછાનું બન્ને બાજુથી ખુલ્લું મુકવું, ભીંત સાથે અડકીને મુકવું નહિ. રાતે ઉચકમેલ થઇ શકે એવું ફાણુસ પણ અગત્યનું છે. હવે બચ્ચાંને માટેની જરૂરની ચીજોપર ધ્યાન આપવું જોઇયે. બચ્ચાંને માટે એક પારણું લેવું જોઇયે, તે પારણું બહુ મોટું ન હોય પણ મજબુત, તેમાં ગોદડું અને ઓઢવાનું સફાઇવાળું હોવું જોઇયે. ગોદડાં ઉપર એક ઑઇલક્લોથ મુકવું અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર પાંથરવી અને ખરાબ થાય તો કાઢી નાખવું અને બીજું મુકવું, પણ આ દીકરાને ભીના બિછાનાપર સુવાડવાં નહિ. તેને માટે અદલબદલ કરવાની ચાદર અને ગરમ કપડું હમેશાં તૈયાર રાખવું; બચ્ચાંને માટે વાસણ પણ તૈયાર રાખવાં; બચ્ચાંને નહવાડવાને વાસ્તે એક નાનું વાસણ પણ રાખવું; વાસણ છાલકું હોય તેમ સારૂં: એક ફુટ ઉંડાણમાં હોય તો બસ. બચ્ચાંનાં બાળોતિયાં પણ તૈયાર રાખવાં, પણ બાળોતિયાંને બદલે ઑઇલક્લોથ અથવા રબરક્લોથ વાપરવું નહિ. ઑઇલક્લોથ ડિલને લાગવાથી કેટલીક ઇજા અને સરદી કરે છે તેથી ઑઇલક્લોથની ઉપર ગરમ કપડું રાખી પછી ચાદર નાખવી.

જન્મેલાં બચ્ચાંની ચામડી નાજુક હોવાથી નરમ કપડું વાપરવું. ટરકીશ ટુવાલ ડિલપર રાખવાથી ઠીક થઇ પડશે. વિચાર કરી કરી

ઘણી ચીજ તૈયાર રાખવી કે જન્મ આપતી વખતે ગભરાટઅકરાટમાં વાર ન લાગે.

જન્મ આપવાનો વખત.

હવે તે દહાડો નજદીક આવે છે કે જે દિવસે આ દુનિયામાં એક આદમીની વૃદ્ધિ થશે, અને પેલી સ્ત્રી હવે પછી માતાને નામે ઓળખાશે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રી જાતિની સર્વથી પહેલી ફરજ અદા કીધી છે એમ ભીનોઇ શકિતઓ તેણીને શાબાશી આપશે, અને જો તે સ્ત્રીએ માતા થવાનીજ ખાહેશથી આટલી વેદના ખમી હશે અને તન અને મનની પવિત્રાઇ લગ્નના સદગુણી ગાંઠથી સાચવી હશે, તો કુદરતી રીતે તેણી આવા વખતે દુઃખ ખમશે નહિ પણ આશાયશમાં અને પોતાની પવિત્રાઇથી ઉત્પન્ન થતું આદમી—બચ્ચું—ઇશ્વરનાં નુરને જોવાને ખુશાલીથી આતુર રહેશે, અને આનંદની વચ્ચે તેને જોઇને સંતોષ અખત્યાર કરશે. આવી સ્ત્રી કદી પણ હલકા વેહેમોને આધીન થશે નહિ. વેહેમો જે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓને સેતાની રસ્તે ઉતારે છે, તે વેહેમોને તેણી ધિક્કારની નજરે જોશે, કારણ જે આદમીઓને ખોદાના ઇનસાફ, અને ખોદાના ભેદી કાનુનોની માહીતી નહિ હોય, જેઓને ખુદાપર યકીન અને ઇતબાર ન હોય તેઓજ તે વખતે ખુદાની બંદગી કરવાની તજી દઈ ધંતર, મંતર અને બાહમણ જોશી સેવે, પણ સદ્દગુણી સ્ત્રી તેમ કરતી નથી. તેણી ખોદા જે સર્વથી શકિતવાન, સર્વનું ભલું ઇચ્છનાર, અને સર્વને શાંતિ બક્ષનારો છે તેની ઉપર યકીન અને ઈતબાર રાખી, તેની ભકતી કરશે. તે વખત કે જ્યારે ખુદાનું નુર આ દુનિયામાં પોતાનું દીદાર જાહેર કરશે તે નુર છોકરા અથવા છોકરીના રૂપમાં ખોદા આપે તે ખુશી સાથે કબુલ રાખવાને આતુરતાથી રાહ જોતી બેસશે.

જન્મ આપતી વખતનો દુખારો.

જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ થાય છે તેનું કારણ એટલું જે જેમ જેમ બચ્ચું બાહર આવવાની યત્ન કરે છે તેમ તેમ બાહારનો ભાગ તણાઇને મોટો થાય છે અને અંદરનો ભાગ સંકોચાઇ જતો જાય

છે તેથી દુઃખ થાય છે. એ દુઃખ થવાનું કાંઈ જરૂરનું નથી, એ તેા નબળી દેહેવાળી અને દરદી સ્ત્રીનેજ દુઃખ થાય છે.

પેહેલા તબક્કામાં જન્મ આપવાનેા બાગ મેાટેા થાય છે અને બીજા તબક્કામાં તેની અંદરથી બચ્ચું બાહાર નિકળવાની કેાશેશ કરે ત્યારે દુઃખ થાય છે તે છે, અને જે દુઃખ થાય છે તેને બ્યાવાનું દુઃખે છે એમ આપણા લેાક કહે છે. બ્યાવાનું દુઃખે છે તેની થેાડા દહાડા અગાઉ જન્મ આપવાના બાગમાંથી લેાહી વહે છે, અને પછી બેચેની થાય છે અને કેટલીક વખતે માથું દુખે છે અને ભુખ મરી જાય છે.

જન્મ આપતી વખતની સાવચેતી અને ઉપાયેા.

હંમેશાં બચ્ચાનું માથું પહેલું દેખાય છે અને બહાર નિકળે છે અને તે ઉંધું જણાય છે. જેમ જેમ માથું બાહાર નિકળતા માંડે છે તેમ બહુ દરદ થાય છે, મુખ્ય કરી કમ્મરમા, અને કાંઇ ભાર જેસમા હેઠે ઉતરી આવતેા હેાય તેમ લાગે છે એ વખતે બૈરાંઓ બચ્ચાને હેઠે ઉતારવાને ખુબ કાસવા કહે છે જે નુકસાનકારક છે; પેાતાની મેળેજ તે બચ્ચાને બહાર આવવા દેવું. એક પાણીની કેાથળી જેમા બચ્ચુ રહે છે તે પાણીની કેાથલી માથુ બહાર નિકળે છે તેની અગાઉ બહાર નિકળે છે અને બચ્ચું બહાર નિકળી રહ્યા પછી ફાટી જાય છે. જ્યારે બ્યાવાનુ દુઃખે છે ત્યારે બહુ ગડમડ સડબડને ખરાબ બેાલવાનુ નહિ રાખવું જોઇએ પણ પેલી સ્ત્રીને આશાવંત મને અને ખુશી થાય એવી દિલાસાની વાત કરવી જોઇયે, તેણીના મનમાંથી ચીંતા દુર કરવાની યત્ન કરવી જોઇયે. જેવું દુઃખવા માંડે કે તે સ્ત્રીએ, પ્રવાહી ખેારાક લેવેા. નક્કર ખેારાક લેવેા નહિ. પીસાબ અગાઉથી કરાવી લેવી જોઇયે અને જો પેટ ચેાવીસ કલાકમા ન આવે તેા ગરમ પાણીની પીચકારી પછવાડેને રસ્તે દાખલ કરવી જેથી ઝાડેા તરત થશે. જ્યારે જન્મ આપવાના વખતે દુખાવેા થાય છે ત્યારે તેણી ચડી સુધ જાય છે અને હાથ પગ અકળે છે તે વખતે આસપાસ તકયા મુકવા કે તેણીને ઇજા થાય નહિ. કેટલીક વખતે જન્મ આપવા અગાઉ એક સ્ત્રીને અત્યંત વેદના ખમવી પડે છે, તેણીને ...ડું તેા પેટમાં દુઃખ થાય છે જે તેનાથી મુદ્દલ ખમાતું નથી. આવી

વખતે, દાકટરો દવા આપી શાંત કરવાને યત્ન કરે છે તે દવા Ergot and Cohosh નામની દવા હોય છે તેથી પાછળથી તે સ્ત્રીને બહુ દુઃખમાં રહેવું પડે છે. તેણીને પાછળથી ઘણા દરદના ભોગ થવું પડે છે, તેથી એ વખતે દવા લેની નહિ, પણ જરા દુઃખ ખમવું અને કુદરતનો રસ્તો લેવા દેવો. એવી વખતે જો તે સ્ત્રીને એક પાણીના ખપરતાં ટબમાં બેસાડવામાં આવી હોય અને તેણીના ઉપરના અંગની ઉપર ધાબળી ઓઢાડી બહુ પરસેવો પડવા દીધો હોય અને પાણી જેટલું સેહેવાય એટલું ગરમ વાપરયું હોય, પછી આંગ સાફ કરી ધાબળી ઓઢાડી સુવાડી દીધી હોય તો તરત દુઃખ નરમ પડી જશે અને તેણી ઉંઘમાં પડશે, અને જન્મ સહેલાઇથી આપશે.

જન્મ આપવાની નીચેના ભાગને જન્મ આપતી વખતે અઢેલી રાખવાની અથવા હાથે ટેકવી રાખવાની કાંઇ જરૂર નથી, ઉલટી તેથી બહુ ઇજા કરે છે. એ વખતે કાઇ પણ હાથ લગાડવો નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જન્મ આપવા દેવો. જેવુ માથું બહાર નિકળે કે તરત જ્યાં સુધી ખભું બહાર નિકળે નહિ ત્યા સુધી અડકનારીએ હાથમાં ઝીલી રાખવું, અને જો માથું આખુ બહાર નિકળ્યા પછી ખભુ આખું બહાર નિકળે નાહ તો બચ્ચાની બગલમાં એક આગળી મુકી જરા ખેંચવું, તરતજ આખુ શરીર બહાર નિકળી આવશે. ને બચ્ચાંને બે હાથે હેઠેથી ટેકવી તરતજ માથી જેમ દુર મુકાય તેમ મુકવું, પણ તેની દુંટી સાથે નળ હોય છે તે ખેંચાય નહિ તેની સભાળ રાખવી, તે બચ્ચાને જમણી બાજુએ ખભું અને માથું ઉંચા કરી મુકવુ અને મ્હો અને નાક આગળ કાઇ લોહી અથવા બીજો પ્રવાહી વળગેલુ હોય તે હળવેથી લુછી નાખવુ. બચ્ચાંને ગરમ અને નરમ ફલેનલ ઓઢાડવી, અને માને આરામસ્થામા રાખવી. માને તરત સુકા કપડા આપવા, અને કાંઇ પીવાને આપવું અને બચ્ચાને જ્યાં સુધી પેટા દુટી સાથના નળમા નાડી ચાલતી હોય અને હીલચાલ લાગતી હોય ત્યા સુધી જરા પણ છોડવું નહિ. આવી રીતે થવાને લગભગ દસ મીનીટથી અરધો કલાક લાગશે. જેવું બચ્ચું જન્મે છે કે તે રડે છે તે એમ જણાવે છે કે તેનો શ્વાશ ચાલુ થયો છે; રડવું કાંઇ જરૂરનું નથી અને

જો જલદીથી બચ્ચાંને ફલૅનલ ઓઢાડવામાં આવે તો તરત સુશું થઈ જાય છે. જો બચ્ચું દમ લેતું માલમ ન પડે તો જલદીથી પણ હળવે છાતી અને અંગ ઠોકવા જેથી દમ લેવા માંડશે; જો તેથી દમ ન લે તો ઠંડું પાણી છાતી અને મ્હોપર છાંટવું. જો તેથી પણ દમ ન લે તો ઠોઠ બનાવટી રીતે દમ લેવડાવો, તે નીચલી રીત છે:—બન્ને નસકોરાં આંગળાથી બંધ કરવાં, મ્હોમાં હવા ફુંકવી અને છાતી સેજ દાબવી, જ્યાં સુધી જીવની જરા પણ આશા હોય ત્યાં સુધી એમ ચાલુ રાખવું.

જેવી નાડમાં નાડી ચાલતી અથવા અંદર હીલચાલ થતી બંધ પડે, (પણ તેમ થવા જન્મ પછી પા અથવા અરધો કલાક થોભવું જોઇયે) કે પેલો નળ દુંટી આગળથી બે ઈંચ અથવા ચાર આંગળ જેટલો છોડી કાતરથી કાપી નાખવો. આવી રીતે કરવામાં આવે તો નળને વીંટાળવાની જરૂર પડશે નહિ. જો નળ કાપી ન નાખ્યો અને રહેવા દીધો હોય તો તેમાંનું લોહી તે બચ્ચામાં પચવાથી, ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે; મુખ્ય કરી કમળો અને મ્હો સુજી આવે છે, તેથી ઉપલી રીત પ્રમાણે જ્યારે નળમાંની હીલચાલ ખલાસ થાય ત્યારે કાપવાની બહુ જરૂર છે. એટલે કે જેવું બચ્ચું જન્મયું કે તરત નહવાડવા અને કપડાં પહેરાવવા મંડી જવું ન જોઇયે. જન્મેલાં બચ્ચાંની ગતી બદલાઇ જાય છે; પેટમાં બચ્ચું હતું ત્યારે તે જુદીજ રીતે જીવતું હતું અને બહાર આવવાથી જુદીજ રીતે બધો ફેરફાર થઇ જાય છે, તેથી તે ફેરફાર થવાને માટે તે બચ્ચાંને એમનું એમ રહેવા દેવું જોઇયે. બચ્ચાંના શરીરની ઉપર 'ઑલીવ ઑઇલ' અથવા શરીરને તેલ લગાડી જરા મમળીને ગરમ ઓઢાડીને થોડો વાર રેહેવા દેવું.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીની માવજત.

જન્મ આપ્યા પછી અરધે કલાકે કોથળી અને લોહી બાહર નિકળે છે. જો લોહી બહુ જતું ન હોય તો કાંઈ ફીકર નહિ. બચ્ચાંની આસપાસ રહેલી કોથળી જેને (Placenta) "પલૅસનતા" કહે છે તે કેટલીક વખતે તરત નિકળતી નથી. જો અંદરનો ભાગ સંકોચાઇ જાય તો તે નિકળી પડે છે. તેથી પેટની ઉપર નર્સે હાથ ઠંડા કરી મુકવા અથવા

ટંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું તદ્દન નીચોવીને મુકવું. જેથી પેટ સંકોચાવા માંડશે અને પેલી કોથળી નિકળી પડ્યે, જેવું બાહર નિકળ્યું કે તે દાટી અથવા બાળી નાખવું.

માએ ચુક્ષાં પાણીથી દિલ સાફ કરવા સંભાળ રાખવી. વાદળી (Sponge-સ્પંજ) થી જાંગ, પીરૂ, બરડો સાફ કરવો. આરનીકા (Arnica) ના પાણીમાં નાખી તેના "લોશન"માં કટકો બોળી નીચોવી ને પછી પીરૂ આગળ મુકવો. જો જન્મ આપવાના ભાગપર સોજો ચડ્યો હોય તો આ લોશનથી ફાયદો થશે.

જન્મ આપેલી સ્ત્રીના પેટને પાટાની કાંઈ જરૂર નથી. પાટા બાંધ્યાથી અંદરના અવયવોને બહુજ નુકસાન પુગે છે. જો જલદી સંકોચાઇ ન જાય તો ફકત ટુવાલ કમ્મર આગળથી ઢીલો પણ પીરૂ આગળ જરાક બંધ બેસતો વીંટાળીને સેફટીપીનથી બાંધવો. પેટે પાટો બાંધ્યા વગર એક જન્મ આપેલી સ્ત્રી બહુ જલદીથી સાજી થાય છે. તેણીનું બિછાનું સાફ રાખી તેણીને સુવા દેવી. જો કાંઈ પીવા માગે તો ગરમ આ ઠંડું પાણી આપવું, અથવા કુમળી ચાહ અથવા કાફી આપવી, કાંઇ દવા આપવી નહિ અને તેણીને સુવા દેવી. તે વખતે એરંડીયાનો જુલાબ આપવો નહિ અને થોડા દિવસ સુધી બિછાનાપર સુઈ રેહેવું અને કબજિયાત રહે તો બે ત્રણ દહાડા રેહેવા દેવી જેથી પેલી સ્ત્રીને આશાયશ મળશે. જુલાબ મુદ્દલ આપવો નહિ, જુલાબ તો જન્મ આપવાને બે ત્રણ દહાડા અગાઉ એક એરંડીયાના ચમચાનો આપવો. જન્મ આપવાને થોડા દહાડા અગાઉ સાધારણ ખોરાક લેવો. તે વખતે જો પેટ સાફ ન આવતુ હોય તો દુધને સોડા પીવો.

જન્મ આપ્યા પછી લોહી અને બીજી પ્રવાહી વેહેવા માંડે છે અને એમ વેહેવું કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહે છે: પેહેલાં રાતા રંગનું લોહી વેહેવા માંડે છે, પછી જરા ઘેરા આસમાની રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી સફેદ રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી પાણી જેવું વેહેવા માંડે છે અને પછી વેહેવું બંધ પડી જાય છે. જો લોહી બહુ વેહે તો તબીબની સલાહ લેવાની બહુ જરૂર છે, અને પીરૂના ભાગપર બાલોતિયાં રાખવાં જોઇયે

વેહેવામાં વાસ બહુ આવે તેા જોખમ ભરેલું છે, પણ જો રોજ સફાઇ રાખવામા આવે તેા વાસ મારશે નહિ.

જન્મ આપતી વખત એક અઠવાડિયાં સુધી ગડબડ ન કરવાનું કારણ એટલુંજ કે જો જરાયણ પેલી સ્ત્રી કટાળે અથવા ઉશ્કેરાય તેા લેાહીનુ વેહેવું એકદમ વધી જાય છે. જો લેાહી બહુ વેહેવા માંડે તેા તરતજ નર્સે તકિયા પગથી બધું કાઢી નાખી તકિયા વગરનું બિછાનું રાખવું અને પીડૂની નીચેના ભાગપર ગરમ પાણીનેા શેક કરવેા. ઇતિરદી ગરમ કરી ફ્લૅનલમા લપેટી હળવે હળવે શેક કરવેા, અને ગરમ પાણીની પીચકારીથી પીસાબના ભાગને અંદરથી શેકવેા અને તબીબને એકદમ તેડવા મેાકલવેા.

પીડૂ આગળનેા જન્મ આપવાનેા ભાગ સાફ રાખવા વિષે સૂચના — વારવાર લેાહી વેહેવાથી એ ભાગ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે કેટલાક દાક્ટરેા બહારનેા ભાગ સાફ કરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ અંદરનેા ભાગ પણ પીચકારી વતી દહાડામા બે વાર સાફ કરાવે છે, તેબી વળી પાણીથી નહિ પણ દવાથી. એ દવા માટે કારબૉલીક એસીડની અરધી ચમચીમા એક પાઈંટ પાણી નાખવી અથવા જો "કૉનડીઝ ફ્લુઇડ" (Condy's fluid) અથવા તેા "સેનીતાસ" (Sanitas) વાપરવામા આવે તેા એક ચમચેા પાઈંટ પાણીમા નાખવુ, અને તેવી પીસાબના ભાગમાથી અંદરથી દિવસમા બે વાર કુકડા પાણીથી સાફ કરવુ. એ સાફ રાખવા પીચાકરી અથવા સીરીનજ વાપરવામા આવે છે તેને (Higginson's syringe) કરીને કહે છે.

જન્મ આપી રહ્યા પછી થેાડા દહાડા સુધી સ્ત્રીએ બિછાનાપર ઉઠીને બેસવુ નહિ. જો કેાઇ સ્ત્રી એમ નાદાની કરે તેા અંદરના ભાગેા ખરાબ થઇ જઇ ઘણા દિવસ વેદનામા રહેવુ પડે, અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગેા અને તે ભાગ ખરાબ થઇ જઇ સેાજા ચડે છે અને પાછળથી દુખી થવુ પડે છે. હાજત થાય ત્યારે પાટ (Bed pan , વાપરવાની બહુ જરૂર છે તે વખતે પણ ઉઠબેસ કરવી નહિ અને ઘણુ કામ પડે તેા તકિયેા દઇ અઢેલીને ઢાળીઆપર સુતા

હોય તેમ બેસવું. જો કે નાજુક સ્રીને બિછાનાપર બેસવાને બહુ દહાડા લાગે છે પણ સાધારણ રીતે એક સ્રીએ ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીયાં સુધી બેસવું નહિ, જો આ વખતમાં પણ કોઇ સ્રી બેઠી અને કમરની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થયો તો જાણવું કે હજુ તેણી બેસવાને લાયક નથી, અને એક બે દિવસ હજુ સુઇ રહેવું અગત્યનું છે. કેટલીક વખતે એમ બેસવાથી પીસાબને રસ્તે જે પ્રવાહી વહે છે તે સફેદ રંગપર આવ્યું હોય તે એકદમ પાછો રાતો રંગ પકડે છે, તે વખતે પાછું સુઇ જવું જરૂરનું છે. સાધારણ રીતે એક સ્રીએ જન્મ આપ્યા પછી એક અઠવાડિયું તદન સુઇને કાઢવું. બીજે અઠવાડિયે અઢેલીને તકિયા વટી બેસવું, ત્રિજે અઠવાડિયે કોચપર બેસવું અને ચોથા અઠવાડિયાં પછી જરા ચાલહાલ કરવી.*

જન્મ આપેલી સ્રીના દરદોના ઉપાયો.

જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી વેહેવું ચાલુ રહે છે અને જો વેહેવામાં વાસ માલમ પડે છે ત્યારે જરા ધાસ્તી ભરેલું છે. કેટલીક વખતે વેહેવામાં બદબો જણાય છે તે અગાઉ તે સ્રીને ટાઢનું લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે સાથે પીરૂમાં દુખારો થાય છે, દાંત કચકચાવે છે, તાપ ચઢી આવે છે માથું દુખવા માંડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, દુધ બંધ થઇ જાય છે, દિલમા ગરમી વધે છે અને દરેક રીતે બેચેની માલમ પડે છે. નાડી જોસમાં ચાલે છે, જે તાવ ચડે છે તે બહુજ ખરાબ હોય છે.

---

* એજ કારણને લીધે પારસીઓના વડવાઓએ સુવાવડ પછી ચાલીસ દિવસનો આશાયશનો રેવાજ નકી કીધો હતો. જે એક ઘણું દુરઅંદેશ પગલું ગણાતું જોઇએ, પણ હાલ કેટલાંક પારસી સુધરેલામા ખપતાં કુટુંબો એ ચ લીસ દિવસની આશાયશ અને માસીક માંદગીની આશાયશને મુતલક વજન નહિ આપતા કુદરતે સરજાવેલા ખરા આશાયશના દહાડામાં પણ બહાર નિકળવાની હુલડાઇ કરે છે, જે હુલડાઈથી ભવિષ્યમાં સારી આશાઓ આપનારી ઘણીક બાળાઓ તંદરોસ્તીમા ઘણું ખમે છે, એટલે સુધારો કરવા જતાં અને સુધારાની ધુઈમાં પોતાનો કુટુંબની કોમળાંગીઓને નુકસાનીના સાગરમા હોમાવે છે અને તેમ કરતા પોતે નુકસાન ઉઠાવી પોતાથી ઓછી અક્કલના અને ખોટા સુધારા પાછળ ઘસડાઈ તણાઈ મરતાં કેટલાંક અણુઘડ કુટુંબોને એક ખોટો દાખલો બેસાડે છે

એ તાવના પહેલેથી ચાંપતા ઉપાય ન લીધા હોય તો બે દિવસમાં તેણી મરણ પામે છે, તેથી જેવાં ઉપલાં ચિન્હો જણાય, આંખની આસપાસ ચકરડાં દેખાય, આંખ અંદર બેસી જાય, અને નાક ચીમલાઈ જાય, કે તુરત તેણીને પરસેવો ખુબ પાડવાનો યત્ન કરવો, ગરમ ઈંટરડીનો શેક ચાલુ રાખવો. ગરમ પાણીની પીચકારી પેટ ને પીસાબને રસને ચાલુ રાખવી. આવા ચાંપતા ઉપાય પેહેલેથી ચાલુ રાખ્યા હોય તો પેલી સ્ત્રી બચી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. આવા તાવથી અને ઉપલાં ચિન્હોથી ઘણી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. આવી માંદગીનું કારણ જન્મ આપવાની અગાઉ સોજા ચઢે છે તે છે, અને અરગાત (Ergot) નામની દવા ખવાવાનું દુખતી વખતે લે છે તે મુખ્ય કારણ છે. વળી હથિયારથી જો બરાબર બ્યાવારવામાં આવતું નથી તો તેથી ચીરા અને સોજા ચઢે છે તેથી અને દારૂ અને જુલાબો જેવાં જલદ પીણાંથી પણ થાય છે. એવે વખતે દાકતરને તરત બોલાવા મોકલવો, અને તાપ વધતી અટકાવવી, નહિ તો બહુ ખરાબ રૂપ ધારણ કરે. જન્મ આપી રહ્યા પછી અને સાજા થતી વખતે એક સ્ત્રીનું આંગ એવું તો નાજુક રહે છે કે કોઇપ્ની ઉડતો રોગ ચાલતો હોય તો તરત તે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવ્યાથી તે લાગુ પડી જાય છે. આજુબાજુ બીજા કોઇને ગોવરું, સફેદ યા સ્કારલેટ ફીવર આવતી હોય તો પેલી સ્ત્રીને બહુ સંભાળવી, તેણી જરા પણ એવા ઉડતા રોગના સમાગમમાં આવવી ન જોઇયે. કોઇ બ્યાયલી સ્ત્રીની સહીને ત્યાં છોકરાંને ગોવરું અથવા સફએદ અથવા સ્કારલેટ ફીવર હોય અને તેની પેલી જન્મ આપતી સ્ત્રીપર પોતાને ઘરથી કાગળ લખે તો તે કાગળ પણ પેલી જન્મ આપેલી સ્ત્રીના હાથનાં આપ્યાથી તેણીને તે ઉડતો રોગ લાગુ પડે છે, તેથી એ વખતે કાગળ પણ તેણીનાં હાથમાં મુકવાં નહિ.

જન્મ આપ્યા પછી એવી સંભાળ રાખવી જોઇયે. તેણીએ જો જલદી સાજું થવું હોય તો ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા અને તડકો આવવા દેવો, સાફસુફ બરાબર કરાવવું, બિછાનું બારીથી જેમ બને તેમ દુર રાખવું અને બારીમાંનો પવન એકદમ સામો દિલપર આવવા દેવો નહિ. ઉ આડકતરી રીતે ઓરડામાં હવા ફરવાની બહુ જરૂર છે. સામો

પવન આવ્યાથી જન્મ આપેલી સ્ત્રીને તુરત ઠંડી ભરાઇ આવશે. પવનની વખતે મા દીકરાંને સારી રીતે ઓઢાડવાની જરૂર છે.

ટુંકમાં જન્મ આપ્યા પછી તે સ્ત્રીની શું માવજત કરવી તે વિશે એક વખણાયલી સ્ત્રી નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

"જન્મ આપ્યા પછી સ્ત્રીને નાહાવાની જરૂર છે, અને ખોગકની જતન રાખવી જોઇએ દરરોજ એક વખત હુંફાં પાણીથી વાદળીએ (Sponge-સ્પન્જે) એક પછી એક શરીરના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલે લુછતા જવું.

"જો તેણીને નબળાઇ અને બેચેની માલમ પડે તો સુકા હાથે જરા તેણીનું આંગ મસળવું.

"છાતી અથવા થાન ઠંડા પાણીથી વારવાર સાફ કરવા.

"ત્રણ અથવા પાંચ દહાડા પછીજ તેણીને ટબમા બેસાડવી

"દરરોજ બિછાનું સાફ રાખવુ અને હવા અને ઉજાસ અને તડકો આવવા દેવો

"પીસાબનો ભાગ 'સીરીન્જે' સાફ કરવો. હુંફાળા પાણીમા બે ત્રણ ટીપા 'કારબૉલીક ઍસીદ'ના નાખી બે વાર પીચકારીથી સાફ કરવું

"ખોરાક પાચન થાય તેવો લેવો ચુવા અથવા ચણાની કાંજી સઉથી સરસ છે. ઓટમીન, ઘઉં, બારલી અને ફ્રુટ આવા. પણ 'સ્ટ્રૉંગ' ચા, દારૂ, ગોસ્તના ખોરાકથી ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

"બચ્ચાને, દુધ ન આવતુ હોય તો છતા દહાડામાં વારવાર ધવાડવુ. એમ ધવાડયાથીજ દુધ પોતાની મેળે આવશે.

"જો બચ્ચું છાતીમાતુ દુધ ખાલી કરી શકતું ન હોય તો કોઇ બીજાએ ખાલી કરવું, ગરજ પડે તો પપે (બબાએ) ખાલી કરવું.

"જો છાતી એટલે થાનો સુજી આવે અથવા પાકે અને ઘણો દુખાવો થતો હોય તો તરતજ સેક કરવાની જરૂર છે, જેવાં ચીનહો દેખાય કે સેક કરવા માડવું.

"બાટલીમા થોડુ પાણી નાખી તેનો સેક ચાલુ રાખવો.

"જો તાવ આવતી હોય અને નાડી જોસમાં ચાલતી હોય તો એકોનાઇટ (Aconite) નુ એક ટીપું દશ મોટા ચમચા પાણીમાં નાખી દર અરધે કલાકે એક એક ચમચો આપવો."

આવે વખતે નક્કર ખોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ થાનોમાં બહુ વધી ગયાથી અંદર બહુ ખેંચાણ થાય છે. અને થાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે જરા એરંડીયાનો અથવા "કમ્પાઉંડ લીકરીસ પાઉડર" (Compound Liquorice Powder)નો એક ચમચો સાધારણ ખોરાક સાથે લીધો ય તે ખેંચાવો નરમ પડી જશે. જો દૂધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતનો પંપ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કેહેવું કે બચ્ચાંની આ ફુક ધાવીને દુધ ખાથી કરી નાખવું, મ્હોમાં દુધ લઇ થુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુજ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ શેક કરવો અને 'કાસમો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું. ભારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડું ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગપર મુકવું. પણ દુધ બહુ હોય ય થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સભાળ રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુવાસેથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે.

પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માતાને દુધ બહુ થોડું હોય તો તેણીએ જાનવરનુ દુધ પીવું. દુધ નરૂ હોવું જોઇયે અને થોડુંજ ગરમ હોવું જોઇયે. જો તેવું દુધ ન મળે તો નરાં દુધમાં તેનો દશમો ભાગ પાણી મેળી થોડું ગરમ કરવું અને પીવુ. કોકો (Cocoa) દુધમાં બનાવીને પીવાથી પણ દુધ વધે છે. ખુબ યાદ રાખવું જે કોઇ રીતનો દારૂ અથવા ઉશ્કેરનારી ચીજ લેવી નહિ, અને બચ્ચાંને ચોકસ વખત ગાળો નાખી ધવાડવાનુ ચાલુ રાખવું. દુધ થોડું હોય તેની ફીકર નહિ એથી દુધ ધીમે ધીમે વધશે.

જો માતાની પાચન શક્તિ સારી હોય તો દુધ સારૂં આવે છે, તેથી સેહેલાઇથી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો; કેટલીક વખતે આપણા બૈરાંઓ ભારી ખોરાક આપે છે તે તદન નુકસાનકારક છે. કુલાં સાયના થઇ,

દુધ, દુધમાં બનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે, મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

જન્મેલાં બચ્ચાંની આવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઇ ન હશે. તે પરતંત્ર જીવનું જીવવું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાને જન્મયું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં દિલપર જે લોહી અથવા રસી કાંઈ લાગી હોય તે ફલેંનલના કકડા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઇયે, સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફલૅનલ ઓઢાડવી જોઇયે. એક ચાર ઈંચનો રૂનો કડકો લઇ દુંટીની ડાબી બાજુએ ઉચેથી મુકવો અને બીજે છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફલૅનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેળે ખરી જશે, જ્યારે નળ ખરી જાય કે તરત દુંટીપર 'કૉસમો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું અને

" જો તાવ આવતી હોય અને નાડી જોસમાં ચાલતી હોય તો એકો-નાઇટ (Aconite) નું એક ટીપું દશ મોટા ચમચા પાણીમાં નાખી દર અરધે કલાકે એક એક ચમચો આપવો."

આવે વખતે નક્કર ખોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ થાનોમા બહુ વધી ગયાથી અંદર બહુ ખેંચાણ થાય છે. અને થાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે જરા એરંડીયાનો અથવા "કમ-પાઉંડ લીકરીસ પાઉડર" (Compound Liquorice Powder) નો એક ચમચો સાધારણ ખોરાક સાથે લીધો ય ને ખેચાવો નરમ પડી જશે. જો દૂધ બહુ વધી ગયુ હોય તો, એક જાતનો પંપ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કેહેવું કે બચ્ચાની મા ફુક ધાવીને દુધ ખાલી કરી નાખવું, મ્હોમા દુધ લઇ થુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુજ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ શેક કરવો અને 'કોસમો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું. ભારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું એવડું ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગપર મુકવુ. પણ દુધ બહુ હોય ય થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાંથી દબાય નહિ તે સભાળ રાખવી. શરીરમાનું લોહી છાતીમાં ખુલાસેથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે

દુધ, દુધમાં બનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે, મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

જન્મેલાં બચ્ચાંની આવજત.

એક નાનાં બચ્ચાંના જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઇ ન હશે. તે પરતંત્ર જીવનું જીવવું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે બચ્ચાને જન્મયું કે સાફ કરવાની છે. તે બચ્ચાંનાં દિલપર જે લોહી અથવા રસી કાંઈ લાગી હોય તે ફ્લૅનલના કકડા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઇયે, સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને બચ્ચાંને તુરત ફ્લૅનલ ઓઢાડવી જોઇયે. એક ચાર ઈંચિનો રૂનો કકડો લઇ દુંટીની ડાબી બાજુએ ઉંચેથી મુકવો અને બીજો છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફ્લૅનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેળે ખરી જશે, જ્યારે નળ ખરી જાય કે તરત દુટીપર 'કાસમો લાઇન' (Cosmoline) લગાડવું અને

હમેશાં હોજ ગરે છે તેથી છાતીને સરદી ન થાય કરી ટોન્જિયું રાખવું જોઇયે. ઠંડીના દિવસમાં ફ્લૅનલના કપડાં બનાવવાં જોઇયે. તે ઠંડી ન વાગે તેથી ગરમીના દિવસમાં પણ બહુ સંભાળ રાખવી. એ વખતે પરસેવેા બહુ પડે છે, તેથી પરસેવાની ઉપર હવા મુદ્દલ ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી, અને પરસેવાના કપડાં વારંવાર બદલાવવાં જોઇયે અને ફ્લૅનલથી પરસેવેા સાફ કરવેા જોઇયે. બચ્ચાંનેા ઓરડેા મેાટેા અને સારી રીતે હવા ઉજાસવાળેા હેાવેા જોઇયે. અને હવા ઓરડામાં એવી રીતે આવવી જોઇયે કે બચ્ચાંનાં મ્હેાંપર એકદમ પવન ફુકે નહિ. બારીથી દુર એક બાજુએ પારણું મુકવું અને પછી બારીનાં વીનીશન ઉઘાડવાં કે મ્હેાપર પવન ન આવે. હવા જવા આવવાનેા દરેક માર્ગ ખુલ્લેા રાખવેા. એટલી સંભાળ રાખવી કે તે ઓરડામાં સરદી મુદલ નહિ હેાય. જે ઓર-

બહુ હેરાન થાય છે અને ઘણાં દરદો ઉભરી આવે છે તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંની ઘટતી સંભાળ ખુદ પોતે રાખવી.

આવી કેફી વસ્તુથી બચ્ચું એકદમ ઉંઘમાં પડે છે, કાંઇ પીતું નથી,–કારણ ભુખ મરી જાય છે, પાચન શકિત કમી થઇ જાય છે, કબજિયાત બહુ રહે છે, ઉંઘાય ત્યારે ફીકું થઇ જાય છે, આંખની કીકી બહુ સંકોચાઇ જાય છે, અને શરીરે તવાતું જાય છે. ઉપલાં ચિન્હો કેફી વસ્તુના ઘણા ખરાં હોય છે, તેથી આયાઓની બહુ સંભાળ રાખવી. આયા સાથે એકલા ફરવા હરવા પણ ન મોકલવાં. તેઓ જેમ ગમે તેમ બેદરકારી રાખે છે અને પોતે બીજી આયાઓ સાથે વાતચીતમાં પડે છે. ફરવા જતી વખતે પણ આયાને નહિ સોંપતાં માતાએ પોતેજ સાથે જવું.

કેટલીક વખતે રાતના બચ્ચું પીસાબ કરી ઓઢવાનું બીંજવી નાખે છે, અથવા દસ્ત આવે છે ત્યારે આયાઓ રાતના આળસાઇને લીધે વાસમાં અને ભીનામાં બચ્ચાંને રાખી મુકે છે, તેથી બચ્ચાં સીક પડી જાય છે, અને તેઓનું લોહી-બગડી જાય છે.

ચણુ હોય તો ને દુધ ન આવ ... ઉનકા ખવાસની આયાનું દુધ ... ખુબની હવાની ગેરહાજરી, જોખતો ... ની ગેરહાજરી બીજી રીતે દુધ આપવું બહેતર છે. વિદ્વાન દાકટરોનો એવો અભિ-પ્રાય છે કે બચાંમાં હમણાં મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું છે તેનું કારણ એટલેજ કે માતાઓ પોતાની ફરજ વિસરી જઇ નબળાઇ થાય છે એવા આપમતલબી વિચારથી પોતાનું દુધ બચાંને આપતાં નથી અને બનાવટી ખોરાકો આપે છે, તે છે. એ ખોરાકો બચાંને માફક આવતા નથી અને એવાં કારણથી છોકરાંનું મરણનું પ્રમાણ વધે છે.

બનાવટી ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) નો ભાગ બહુ હોય છે એ "સ્ટાર્ચ" બચાની હોજરીમાં કદી પણ પાચણ થતો નથી. માનાં દુધમાં કુદરતે એ સ્ટાર્ચ મુકયો નથી પણ માનાં દુધને અડચણ હોય તો જે ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) ન હોય તેવો ખોરાક આપવો જોઇએ. Mellins Food "મૅલીનસ ફુડ"થી દુધ વગરની માતાના બચાંને બહુ ફાયદો થાય છે અને દુધની ગરજ સારે છે, અરધો ચમચો "મૅલીનસ ફુડ" પા પાઇંટ ગરમ પાણી (ખખળતું નહિ) અને પા પાઇંટ દુધ

એળી થોડું બચ્ચાંને પીવા આપવું. બચ્ચું બહુ નાહનું હોય તો દુધનો ભાગ અરધો ઓછો કરી નાખવો. મૅલીન્સ ફુડ ઘણી વખતે બરાબર માતાના દુધની ગરજ સારે છે. ગાય, બકરી અને ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે તેથી પણ બચ્ચાંને થોડો ગેરફાયદો થાય છે. એ દુધ અને માતાનાં દુધમાં ફેર છે, અને કેટલીક વખતે જાનવરનું દુધ ઘણું નુકસાન કરે છે, આવી વખતે મેલીન્સ ફુડ વાપરવો ઠીક પડશે. કેટલીક વખતે તરતનાં જન્મેલાં બચ્ચાંને માનું દુધ નથી મળતું, તે વખતે તેને ગાયનાં દુધમાં અરધો ભાગ ગરમ પાણી નાખી તેમાં સફેદ ખડીશાકર અથવા તો "શુગર ઑફ મીલ્ક" (Sugar of Milk) નાખવું અને બબે ચમચા બબે કલાકે આપ્યા કરવું. જ્યારે માની છાતીમાં દુધ ભરાવા માંડે કે તરત બચ્ચાંને તે દુધ પીવા દેવું. કેટલીક વખતે લાંબો વખત સુધી ગાયનું દુધ આપવું પડે છે. પણ દુધ હમેશાં તાજું અને ચોખ્ખું હોવું જોઇયે, ગરમ કીધેલું દુધ લાંબો વખત રહી શકે છે. જો દુધ લાંબો વખત તાજુંજ રાખવું હોય તો એક પાવલી ઉપર રહે એટલો, અથવા દશ ગ્રેન જેટલો બાઇ કારબોનેટ ઑફ સોદા (Bicarbonate of Soda) વાપરવો કે જેથી દુધ તાજું ને તાજું રેહેશે.

એક અગત્યની વાત એ છે કે જે વખતે મા ધવાડતી હોય તે વખતે તેણીએ ખુશ રહેવાની જરૂર છે. એક લખનાર કહે છે કે જેમ ખીજાવાથી ગાયનું દુધ પીવાથી ઇજા થાય છે, તેમજ ખીજવાયલી માનું દુધ બચ્ચાંને નુકસાન કરે છે.

એક સ્રીના સાત છોકરાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં અને તે પણ બધાં આઠ મહિનાનાં થયનેજ મરણ પામતાં. તેણી દાકટરની સલાહ લેવા ગઈ. દાકટરે તપાસ કરવાથી કાંઈ માલમ પડયું નહિ પણ ઘણે વખતે એમ માલમ પડયું કે તેણીનું પહેલું બચ્ચું આઠ મહિનાનું થઇ મરણ પામ્યું હતું અને જ્યારે બીજું બચ્ચું આઠ મહિનાનું થવા આવ્યું કે તેણી ધાસ્તીથી દુધ પાવા લાગી. તેણી સઘળાં છોકરાંને આઠ મહિના થવા લાગ્યા કે બહુજ ધાસ્તીથી અને વિલાપથી દુધ પાવા લાગી. આ સબબથી સઘળાં છોકરાં આઠ મહિનાનાં થઈ મરણ પામતાં જતાં; પણ જ્યારે આઠમું બાળક થયું ત્યારે પેલા દાકટરે સઘળો સબબ

જાણ્યો અને તેણીને કહ્યું કે "જ્યારે તારૂં બચ્ચું આંઠ મહીનાનું થવા આવે કે તું મારે ઘર આવી રહેજે." ડાકટરે પોતાની ઓરતને કહ્યું કે તેણી જ્યારે પોતાના બચ્ચાંને ધવાડે ત્યારે તેણીને મરી ગયલાં બચ્ચાંની જરા પણ યાદ આવવા દેની નહિ, પણ તેણીને ખુશાલ રાખવાને યત્ન કરવો. એમ તેણીએ કીધું તેથી તે સ્ત્રીનું બચું જીવવા પામ્યું. એથી દરેક સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે ધવાડતી વખતે ખુશાલ રેહેવાથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે. એ વખને ચીરડાવું અથવા વિલાપ કરવો નહિ. દુધથી બચાંને કયારે છોડવવું તે પણ ધ્યાન રાખવું જોઇયે. સાધારણ રીતે બચાંને અઢાર મહિના પછી ધવાડવું બંધ કરવું, અને "મેલીનસ ફુડ" ચાલુ આપવું, બચ્ચાંને છોડવવા પછી કેટલીક વખતે રડે છે ત્યારે ઘણીક અજ્ઞાન માતાઓ મીઠાઇ આપે છે, જે રીત બહુજ નુકસાનકારક છેઃ બચાંને મીઠાઇ મુદલ આપવી નહિ. મીઠાઇ તેઓની હોજરીમાં પાચન થવી બહુ મુશકેલ છે, અને એથી કેટલાક દરદોના તેઓ ભોગ થાય છે. કેટલીક વખત બીસકીટ વારંવાર આપ્યાથી પણ એવુંજ નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો પેટ આવે છે, માટે એવો ખોરાક હજુ આપવો નહિ.

૭ મહિનાનું બચ્ચું થયાં પછી દુધ સાથે કાંજી પીવા આપવી. શીશીથી પીવાનું છોડાવી દેવું અને ચમચાથી પીવા શિખવવું, અથવા પ્યાલાંથી પિવડાવવું, જેથી થોડું થોડું પીવાયાથી પાચણ જલદીથી થાય છે. નવ મહિનાના બચાંને "કોર્નફ્લૉર" થોડો આપવામાં આવે તો અડચણ નહિ. ચાહ કાંઈ બનતાં સુધી હજુ આપવી નહિ. થોડી બીસકીટ પણ આપવી. રાત્રે નક્કર ખોરાક આપવો નહિ, નહિતો મીઠી નિંદ આવશે નહિ.

જેમ જેમ મહિના વધતા જાય તેમ તેમ નરમ નરમ ખોરાક આપવો શરૂ કરવો, જેમકે મોળી દાળ, મસુરની દાળ, ચુલાનું પાંઉ, બાફેલું ઇંડું, કસતર, પુડીંગ. વિ૦ બચું બે વરસનું થાય ત્યાંસુધી આવાજ ખોરાક ઉપર રાખવું, આપણાં લોકો બચાંને એકદમ ખોરાક આપવા માડે છે, જેથી બચ્ચાં નબળાં અને દરદથી ભરેલા રહે છે. કેટલાંક બચાં મોટાં થાય છે ત્યાંસુધી પાચનશક્તિ બગડેલી રહે છે તેથી જેમ હલકો ખોરાક આપશો તેમ બચું તંદરોસત રહેશે.



પ્રકરણ ૫ મું.

બચ્ચાંના દરદોના ઉપાય.

"To be well born is the right of every child"

"સારી રીતે જન્મવુ એ દરેક બચ્ચાનો હક છે."

બચ્ચાંના દાંત ફુટવા વિષે (Teething)—જ્યારે બચ્ચાને દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચાને બહુ દુઃખ થાય છે અને માને બહુ વેદના ખમવી પડે છે. જો બચ્ચુ તંદુરસ્ત ન હોય તો એ વખતે બહુ પીડાય છે અને દુ ખનુ ભોગ થઇ પડે છે. બચ્ચાંને કયે મહિને દાંત ફુટે છે તે કેહેવાઇ શકાય નહિ. તે તો બચ્ચાની તદરોસ્તીપર આધાર રાખે છે, ઘણું કરી ચારથી છ મહિને બચ્ચાને દાત ફુટવા માડે છે. જો બચ્ચું બહુજ તદરોસ્ત હોય તો તેને ત્રિજે મહિને દાત ફુટે છે, અને બચ્ચું બહુજ નબળુ હોય છે તો તેને અગિયાર અથવા બારમે મહિને દાત ફુટે છે.

સાધારણ કેસમા બચ્ચુ બહુ ચિરડાઉ થાય છે, ખોરાક લેતું નથી, અને ગતના તાપ ચડી આવે છે. માને એમ લાગે છે કે બચ્ચુ બહુજ માદું પડશે, પણ જેવા દાત ફુટે છે કે એ બિમારી નિકળી જાય છે. અઢી વર્ષની ઉમર થતા આગળના દાત ફુટી નિકળે છે, જે દાતને આપણે દુધિયા દાત કહીએ છીએ. નીચેના જડબાના દાત પેહેલા ફુટે છે, પછી ઉપરના જડબાના.

દાંત ફુટવાની વખતે બચ્ચાને કેટલાક દુઃખો થાય છે, જે દુઃખો સાધારણ હોય છે, પણ જો તેની સભાળ ન લીધી હોય તો પાછળથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે.

દાંત ફુટવાની અગાઉ બચ્ચાંનાં મ્હોમાંથી હોજ ગળે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, પેટ આવે છે, ઠાંસો અને સરદી થાય છે. જો દાંત એકદમ ફુટવા માંડે છે, તો દુખાવો બહુજ થાય છે. આવી રીતનું દુઃખ થવાનું કારણ તો શરીરની નબળાઇ—જે તે વખતે થાય છે તેજ છે.

મ્હો ઝડકવું અથવા હોજ ગળવી એ સારી નિશાની છે.

જો બચ્ચાંને સારી હવામાં ફેરવ્યું હોય, સારો પાચન થાય એવો ખોરાક આપ્યો હોય, માથું સાફ અને ઠંડું રાખ્યું હોય, અને પગ ગરમ રાખ્યા હોય, રાતના ગરમ પાણીથી નહવાડયું હોય તો દાંત ફુટવાનું દુઃખ બહુ ઓછું થશે. દાંત ફુટતી વખતે બચ્ચાંને મ્હોમાં રબર અથવા હાથી-દાંતનુ આગળ્યું આપ્યું હોય તો બહુ ઠીક થઇ પડે.

જો બચ્ચાંને ખાંસી થઇ હોય તો પાંચથી સાત ટીપાં "ગ્લીસરીન" દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું, એથી ખાંસી સારી થશે અને કબજિયાત પણ દુર રહેશે. જો ગ્લીસરીનની અંદર "ઇપેકકુયાના વાઇન" (Ipecacuanha Wine) ના થોડાં ટીપાં નાખી એક ચમચી બબે કલાકે આપી હોય તો બહુ જલદી સાજો થઇ જશે. ખાંસી અથવા સરદી જેવી થયલી માલુમ પડી કે એ ઉપલી દવા આપી દેવી. જો રેહેવા દીધી હોય તો તે પાછળથી બહુ વેદના ખમવી પડશે. જો ગળાંમાં ખખડાત થતો હોય, તો કપુરનું અને એમોનીયાનું તેલ છાતી અને બરડાપર લગાડવું. અને જો તાપ અને બેચેની બહુ લાગે તો રાઇ અને અળસી બે ભેગી છાતીપર મુકવી અને જેવી કાહાડી નાખી કે ગરમ કપડું છાતીપર મુકવું, અને ગરમ પાણીએ નવાડવું. ઓરડામાં સઘડી મુકી ગરમી રાખવી, પણ હવાની આવ જાવ અટકાવવી નહિ. પેટ બહુ કબજિયાત ન રહે તેની સંભાળ રાખવી. "Liquorice Powder" "લીકરીસ પાઉડર" અથવા થોડું એરંડીયું ચટાડવું અને બનતાં સુધી ઝાડો સાફ રાખવો.

બેચેની અને બિમારી હોય તે વખતે દુધમાં પાણી અથવા (લાઇમ વોટર) ચુનાનું પાણી ભેળીને આપવું, અથવા એક ચમચી "બાઇકાર-

બોનેટ ઓફ પોતાસ" (Bicarbonate of Potash) આપવો અથવા પાપડ ખાર આપવો.

જો બચાંને તાણુ અથવા ઉપલ્યુ઼ં થતું હોય તો ખુબ ધ્યાન રાખવું. એ દરદ જો મટાડયું ન હોય તો બચું મરણ પામે છે, અથવા મોટપણમાં તેને ફીફ્રંગનો મરજ લાગુ પડે છે. તેથી તે વખતે માંથું ઠંડું કરી કમર ગુધીક કુસ઼ં પાણીના ટબમાં બેસાડવું અને પછી બહાર કાઢી સઘળું ડિલ સાફ કરી ગરમ કપડું ઓઢાડી સુવા દેવું અને માથું ઠંડું કર્યા કરવું.

આવી વખતે ખાવાની સંભાળ રાખવી, તેણીને કોઇ પણ ભારી વસ્તુ આપવા દેવી નહિ. બચાને કેટલીક વખતે ગત્રે તાણ થઇ આવે છે તે વખતે કુસ઼ં પાણીના ટબમાં બેસાડવું. પાણી (98° F.) ૯૮ ડીગરી જેટલુ ગરમ એટલે લોહીના જેટલું ગરમ હોવું જોઇએ; અને ઓકારી કરાવવાની યત્ન કરવી. એક અથવા બે ચમચી "ઇપેકાક્યુઆના" (Ipecacuanha Wine) જેવો લેવાને શક્તિવાન થાય કે આપવો; તેથી જો ઓકારી ન થાય તો ગળામાં આંગળાં નાખી હળવે હળવે ગળાંના પછવાડેના ભાગમાં ધીરે ધાલવી અને ઓકારી કરાવ્યા વગર રહેવું નહિ. જો કુકસ પાણીનું ટબ તૈયાર ન હોય તો થોડાં ગરમ પાણીમાં કકડો બોળી સાફ નીચોવીને દાઢીની હેઠે ગળાંની આગળ મુકવો.

જેવી સસની થવાં માંડે કે તુરત એક વાદળી અથવા કપડું ગરમ ખખળતાં પાણીમાં બોળી દાઢીના હેઠેના ભાગપર ગરદન આગળ મુકવું અને "એમોનીયા" (Ammonia) સુંઘાડવો. જો બચ્ચાંને વારંવાર એવા દરદો થવાની આદત હોય તો "એમોનીયા" અને ગરમ પાણી હંમેશાં ઘરમાં તૈયાર રાખવું. જો આ ચીજો તૈયાર ન હોય તો કુકડાં પાણીનાં ટબમાં બેસાડવું. બચ્ચાંને દાંત ફુટતી વખતે આવાં દરદો વારંવાર થાય છે.

કાનમાંથી પરૂ નિકળવું.

દાંત ફુટતી વખતે કેટલીક વખતે બચ્ચાંના કાનમાંથી પરૂ નિકળે છે. પરૂ નિકળે તે અગાઉ કાનમાં બહુ દુઃખાવો થાય છે. જો બચ્ચું બહુ જોસમાં રડતું હોય, માથું ઉચકયા કરતું હોય, માથાંને અફર તફર કરતું હોય, હાથો હમેશાં માથાં આગળ ઉચા કરતું હોય તો ખાતરીથી જાણવું કે કાનમાં દરદ થાય છે.

એવી વખતે એક રૂનું પુમડું લઇ તેને અફીમના અરક (Laudanum) માં બોળી કાનમાં જાય તેવું પાટળું કરી કાનમાં જેટલું જાય એટલું જવા દેવું. પછી ફ્લૅનલને ગરમ પાણીમાં બોળી કાઢી નીચવીને તેનો કાનપર સેક કરવો એટલે દુઃખાવો નરમ પડી જશે. કેટલીક વખતે બચ્ચું રાતના બીહને ઉઠે છે, અને જોસમાં રડે છે. તે વખતે જાણવું કે તેની પાચન શક્તિમાં બગાડો થયો છે તેથી એરંડયું ચટાડવું.

સહયદ સુકાવવા વિષે.

અગાઉના વખતમાં, એટલે એક સદી અગાઉ, વેલાતમાં કુદરતી સહયદ બહુ આવતા હતા. તેમાં હજારો માણસો દર વખતે મરી જતાં અને સેંકડો સ્ત્રીઓ થોડા વખતની સહયદની બિમારીથી પોતાની ખુબસુરતી સદાની ખોહી બેસતી હતી અને પોતાનું ભવિષ્ય હંમેશનું ખરાબ કરતી હતી. આવા બનાવને લીધે સહયદ આવતાં અટકાવવાની દવા શોધવાની બહુજ કોશેશો થતી હતી. આખરે ડૉ૦ જેનર (Dr. Jenner) નામનો વિદ્વાન તેની દવા શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થયો. તેણે કેટલીક ગાયોને સહયદ આવેલી દીઠી. ગાયને સહયદ તેણીના થાનપર આવે છે, અને તે વખતે

દુધ દેાહવા ગયાથી માણુસેાને સઇયદ આવવા લાગ્યા પણુ એ રીતે સઇયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી મઇયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માદગીમાથી જલદી સાજા થતા આ રીતનુ અવલેાકન કર્યાથી ઉપલા ડૉ૦ જેનરે સઇયદની રસી ગેાતી કહાડી જે મુકવાથી તરત સઇયદ આવે છે, પણુ જ્યારે કુદરતી મઇયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતુ નથી, અને સઇયદના ચાઠા ખુબસુરતી બગાડી નાખે છે તે જણાતા નથી

પણુ એ વિષે હાલ દાક્તરેાનુ મત ફેરબદલ થાય છે તેઓ એમ કહે છે કે સઇયદ આવતા આ રીતે અટકાવશુ તેા બીજા રેાગેા ઉભરી આવશે આજ કારણુને લીધે જ્યારથી મઇયદ મુકાવવાનુ શેાધી કાઢયુ ત્યારથી લેાકેામા બીજી તરેહની બિમારી વધી પડી છે તેઓ તેા કુદરતને પેાતાનેા રસ્તેા લેવા દેવેા એમ કહે છે પશ્ચીમ બાજુના દેશમા કેટલેક ઠેકાણે સઇયદ મુકાવવાનુ ફરજયાત હતુ ત્યાના દાક્તરેા અને બીજાઓએ ખુબ જુસ્સેાભેર ચળવળ કરીને ફરજીયાત સઇયદ મુકાવવાનુ કાઢી નાખ્યુ છે.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક ભાગેામા મઇયદ મુકાવવાનુ ફરજીયાત છે, ત્રણુ મહિનાના છેાકરાને ફરજીયાત સઇયદ મુકાવવાજ જોઇયે બચ્ચાને ત્રણુ મહિનામા મઇયદ મુકાવવાનુ વાજબી છે કેટલાક બચ્ચા નબળા હેાવાથી મઇયદ મુકાવવામા ઢીલ કરવી પડે છે

ત્રણુ મહિનામા મુકાવવાનુ કારણુ એટલુજ કે પછી દાત ફુટવાને વખતે બચ્ચાને હેરાન થવુ ન પડે મઇયદ મુકાવવા પછી એટલી સભાળ રાખવી જોઇયે બચ્ચુ તે ભાગ ખજવાળે નહિ એ ભાગમા ચળ થાય છે પણુ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવુ નહિ તે ભાગને બહુ સભાળથી રાખવેા સઇયદ મુકાવ્યા કે બે દિવસ પછી તે ભાગ સુઝવા માડે છે અને કઠણુ થાય છે પાચમે દહાડે ગેાળ થઇ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આઠમે દહાડે તેમા રસી ભરાઇ આવે છે અને મેાતીની માફક લાગે છે દસ દિવસ પછી સેાજો ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પેાપડા બધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પેાપડા ખરી પડે છે, પણ દાગ તેા હમેશનેા રહી જાય છે જો આ રીતે મુકાવેલા સઇયદ પાકતા ન હેાય ને પાચ દિવસ અગાઉ પેાપડેા બાધવા માડે તેા ફિરીથી વખત સઇયદ મુકાવવાની

જરૂર છે. સઇયદ મુકાવ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સઇયદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે, એ સબબથી કપડાંની બાંય જેમ બને તેમ ઢીલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણ જો પેલો ભાગ ભીંગાય તો તેપર પોપડા બરાબર આવતા નથી. જો આંગ બહુ વાસ મારે તો (સ્પનજ) વાદળી વડે બીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સઇયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણખારને ફીલટર કીધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફ્લેનલ વિંટાળી ફ્લેનલને ભીંજવ્યા કરવી. પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું, ભીંજવ્યાથી પોપડાને ઇજા થશે. જો સઇયદ મુકાવેલો ભાગ બહુ સુજી આવે તો તેની ઉપર ગરમ ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઇ છોકરાંની રસી કબુલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર સાદી સમજથી ઉલટો છે તેઓ જાનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ઘણું ખરૂં મુફલેસ ભીખારીઓનાં હોય છે. તેને સઇયદ આવે છે અને તેની રસી બીજાં બચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ધાટકી તેમજ નુકસાનકારક છે; કારણ તેમ કોઇ કોઇ વખતે પેલા ભીખારીનાં બચ્ચાંને ભીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનું દરદ પેલાં સાજાં બચ્ચાંમાં પણ દાખલ થાય છે. તેથી વાછરૂા શિવાય બીજા કોઇની પણ રસી મુકાવવી ફાયદાકારક નથી.

કુદરતી સઇયદ આવવા.

આપણા દેશમાં સઇયદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વેહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સઇયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. કેટલાક દહાડા સુધી સઇયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સઘળા ખાવા પીવાનું બહુ સવાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી બાહર કાઢે છે. માતાને માટે ફુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમાં પણ સઇયદ 'માતા' નો વહેમ હજુ

દુખ ડેાહવા ગયાથી માણસેાને સઇયદ આવવા લાગ્યા. પણ એ રીતે સઇયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી સઇયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માંદગીમાંથી જલદી સાજા થતા. આ રીતનું અવલેાકન કર્યાથી ઉપલા ડૅા૦ જેનરે સઇયદની રસી શેાધી કાઢી જે મુકાવ્યાથી તરત સઇયદ આવે છે, પણ જ્યારે કુદરતી સઇયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી, અને સઇયદનાં ચાઠાં ખુબસુરતી બગાડી નાખે છે તે જણાતાં નથી.

પણ એ વિષે હાલ દાકટરેાનું મત ફેરબદલ થાય છેઃ તેઓ એમ કહે છે કે સઇયદ આવતા આ રીતે અટકાવશું તેા બીજા રેાગેા ઉભરી આવશે. આજ કારણને લીધે જ્યારથી સઇયદ મુકાવવાનું શેાધી કાઢયું ત્યારથી લેાકેામાં બીજા પ્રકારની બિમારી વધી પડી છે. તેઓ તેા કુદરતને પેાતાનેા રસ્તેા લેવા દેવેા એમ કહે છે. પશ્ચીમ ભણીના દેશમાં કેટલેક ઠેકાણે સઇયદ મુકાવવાનું ફરજયાત હતું. ત્યાંના દાકટરેા અને બીજાઓએ ખુબ જુમબેસ ચલાવી ફરજીઆત સઇયદ મુકાવવાનું કાઢી નાખ્યું છે.

હિંદુસ્તાનના ઘણાક ભાગેામાં સઇયદ મુકાવવાનું ફરજ્યાત છે. ત્રણ મહિનાનાં છેાકરાંને ફરજ્યાત સઇયદ મુકાવવાજ જોઇયે. બચ્ચાંને ત્રણ મહિનામાં સઇયદ મુકાવવાનું વાજબી છે. કેટલાક બચ્ચાં નબળાં હેાવાથી સઇયદ મુકાવવામાં ઢીલ કરવી પડે છે.

ત્રણ મહિનામાં મુકાવવાનું કારણ એટલુંજ કે પછી દાંત ફુટવાને વખતે બચ્ચાંને હેરાન થવું ન પડે. સઇયદ મુકાવવા પછી એટલી સંભાળ રાખવી જોઇયે કે બચું તે ભાગ ખજવાળે નહિ. એ ભાગમાં વર થાય છે પણ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવું નહિ. તે ભાગને બહુ સંભાળથી રાખવેા. સઇયદ મુકાવ્યા કે બે દિવસ પછી તે ભાગ સુઝવા માંડે છે અને કઠણ થાય છે. પાંચમે દહાડે ગેાળ થઇ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આંઠમે દહાડે તેમાં રસી ભરાઇ આવે છે અને મેાતીની માફક લાગે છે. દશ દિવસ પછી સેાજો ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પેાપડા બંધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પેાપડા ખરી પડે છે, પણ ડાઘ તેા હંમેશનેા રહી જાય છે. જો આ રીતે મુકાવેલા સઇયદ પાકતા ન હેાય ને પાંચ દિવસ અગાઉ પેાપડેા બાંધવા માંડે તેા બિજી વખત સઇયદ મુકાવવાની

જરૂર છે. સઇયદ સુકાવ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સઇયદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે. એ સમબથી કપડાંની બાંય જેમ બને તેમ ઢીલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણ જો પેલો ભાગ ભીંજાય તો તેપર પોપડા બરાબર આવતા નથી. જો આંગ બહુ વાસ મારે તો (સ્પનજ) વાદળી વડે બીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સઇયદ સુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણખારને ફીલટર કોધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફ્લેનલ વિંટાળી ફ્લેનલને ભીજવ્યા કરવી પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું, ભીંજવ્યાથી પોપડાને ઇજા થશે. જો સઇયદ સુકાવેલો ભાગ બહુ સુજી આવે તો તેની ઉપર ગરમ ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી સુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોઇ છોકરાંની રસી કબુલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર માદી સમજથી ઉંવટો છે તેઓ જાનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ઘણુ ખરૂં મુફલેસ ભીખારીઓનાં હોય છે. તેને સઇયદ આવે છે અને તેની રસી બીજાં બચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ધાટકી તેમજ નુકસાનકારક છે; કારણ તેમ કોઇ કોઇ વખતે પેલા ભીખારીનાં બચ્ચાને ભીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનુ દરદ પેલાં સાજા બચ્ચામાં પણ દાખલ થાય છે. તેથી વાછરડા શિવાય બીજા કોઈની પણ રસી સુકાવવી ફાયદાકારક નથી.

કુદરતી સઇયદ આવવા.

આપણા દેશમાં સઇયદ આવે છે ત્યારે જાત જાતના વેહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સઇયદ આવે છે સારે ગરીબ માણસ પણ બહુ ખરચ કરે છે. કેટલાક દહાડા સુધી સઇયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સઘળા ખાવા પીવાનું બહુ મનાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી બાહર કાઢે છે. માતાને સારે ફુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમા પણ સઇયદ 'માતા' નો વહેમ હજુ

કેટલાંક કુટુંબોમાં ચાલુ છે. તેઓ સઇયદને એક જાતનો રોગ કહેતા નથી પણ એક 'માતા' અથવા 'દેવી' કહે છે, અને એમ કહે છે કે દરેક માણસને સઇયદ આવ્યા વગર રહેતા નથી. જો તે માણસ મરી જાય તો મરી ગયા પછી પણ તરતજ સઇયદ ફુટી નિકળે છે. હવે રસી મુકાવ્યા પછી સઈયદનું જોર કમી થઈ ગયું છે. અગાઉના જેતું સઈયદનું જોર હમણાં નથી, તેથી એ વિશે બહુ લખવાની જરૂર પણ નથી. સઇયદ આવે છે ત્યારે તાવ આવે છે. કેટલીક વખતે જોરમાં તાવ આવે છે. એ વખતે દવા દારૂનું કાંઇ પણ કામ નથી, પોતાના વખતે સાફ થઇ જાય છે. સાબુ ચોખાની કાંઝી, દુધ જેવો ખોરાક આપવાથી ઘણી વેદના ખમવી પડતી નથી, પણ બેચેનીમાં શાંતિ થાય છે. હાલના એક વિદ્વાન ડાકટરનાં મત પ્રમાણે સઇયદના વખતમાં સુરજની રોશની દિલ તેમજ ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ, તેથી સઇયદનું જોર વધે છે. લાલ સાડી અથવા લાલ મછરદાની નાખવી, અથવા લાલ રોશનીમાં રાખતું અને ઓરડામાં અંધારૂં રાખવું. પીવામાં "ક્રીમ ઓફ તારતર" (Cream of Tartcr) અથવા "પોતાશ બાઇ તારતર"ને ૧ આંઉસ ૧ પાંઇટ પાણીમાં નાખી છ ભાગ કરી આપવો. દુધ વધારે આપવું. 'ઇનોઝ ફ્રુટ સોલ્ટ' (Eno's Fruit Salt) પણ ઠીક પડશે. ઉપલા ઉપાયથી એ ડાકટરે ત્રણ દિવસમાં કાંઇ પણ વેદના યા ચાંદા વગર ઘણા દરદીને સાજા કીધા હતા. સઇયદ આવ્યા હોય તો જરા પણ તેવા ભાગને ઘવડવું નહિ, નહિ તો ચાકાં પડી જશે. કેટલીક છોકરીઓ બેદરકારીને લીધે સઇયદનાં ચાઠાંથી બદસુરત થઇ ગઇ છે, અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કીધું છે. એ વખતે માનીજ ફરજ છે કે બચ્ચાંને ઘવડતાં અટકાવવાં અથવા તો તેઓના હાથને રૂ બાંધવો કે ઘવડતી વખતે નખ લાગે નહિ. વળી સઇયદ ઉડતો રોગ છે. જો કોઇને સઇયદ આવ્યા હોય તો ત્યાં બચ્ચાંને કોઇ બીજું કે જેને સઇયદ નહિ હોય તેવાની પાસે ઉભું રાખવું નહિ, અથવા સાથે સુવા દેવું નહિ, તેણે બીજા ઘરમાં ચાલી જવું. જો સઇયદનું જોર બહુ હોય અને એ રોગ શહેરમાં ફાટી નિકળ્યો હોય તો સઇયદ મુકાવવાની જરૂર છે. જેઓને સઇયદ ન આવ્યા હોય તેઓએ તો જરૂર સઇયદ મુકાવવા

ગોવરૂં.

ઉકતા રોગોમાં ગોવરૂં વધારે ઉકનો રોગ છે. એ રોગનાં ચિન્હોઃ થોડી તાપ આવે છે, થોડું માથું દુખે છે, માથામાં ઠંડી લાગે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, રોશની જોઇ શકાતી નથી, જીવ મુંઝાય છે, ઓકારી જેવું લાગે છે અને ભૂખ મરી જાય છે. કોઇ વખતે ગળું સેજ સુકું લાગે છે, અવાજ ખોખરો નિકળે છે અને સેજ ખાંસી થાય છે. આ પહેલાં ચિન્હો છે. પછી નાની ફુલ્લી જેવું મ્હો અને ગરદન ઉપર માલમ પડે છે. પહેલાં ફુલ્લીનો રંગ લાલ રહે છે, પણ જ્યારે ફુલ્લીઓ વધવા માંડે છે ત્યારે જાણે આખી ચામડી સુજી આવી હોય તેમ માલમ પડે છે અને લોહી ધાઇ આવ્યું હોય તેમ લાગે છે. હવે પહેલી ફુલ્લીઓ સેજ કાળો રંગ પકડે છે. પેહેલાં ચહેરાપર અને ગરદનપર માલમ પડે છે અને ચોવીસ કલાકમાં આખાં દિલપર ફુટી નિકળે છે, અને જગે જગ અર્ધ કુંડાળાંમાં ઢગલો થાય છે. જેની ફુલ્લી નિકળે છે કે તાવ ૧૦૪° થી ૧૦૫° જેટલી રહે છે, પણ થોડા વખતમાં તાવ ઉતરી જાય છે. આખા દિલપર ક્રીડ બહુ લાગે છે, ઠાંસોખી બહુ થાય છે, આંખ અને નાક સુજી આવે છે, સાંધામાં ઠંડી વાગે છે.

આવા વખતે થોડા દિવસ તે બચ્ચાંને સુવાડી રાખવું. જો ખાંસી તથા સળેખમ બહુ થતો હોય તો થોડું "ગ્લીસરીન" અને "ઇપેકાકુઆન વાઇન"ના થોડા ટીપાં નાખી આપવાં.

જો ક્રીડ બહુ લાગતી હોય તો ફુકકાં પાણીમાં વાદળી બોળી શરીર ધોયા કરવું, નહિ તો થોડો સરકો અને થોડુ પાણી નાખી તેથી સાફ કરવું. જો સરદી બહુ થયલી લાગે અને દમ પણ સહેલાઇથી ચાલતો ન હોય તો અળસીની પોલટીસથી છાતી સેકવી અને કામ પડે તો દાકટરની સલાહ લેવી

ખોરાકમાં દુધ, અને કાંજીનો ખોરાક આપવો એરંડયાથી ઝાડો સાફ રાખવો.

ગાંઠ થવા વિશે (Mumps.)

નીચલાં જડબાને નાકે અને કાનની નીચેના ભાગમાં ગાંઠ થઇ આવે છે અને સોજા ચઢી આવે છે, કેટલીક વખતે બહુ દુખાવો થાય છે અને

તાવ પણ ચઢી આવે છે. એ રોગ પણ ઉડતો છે. જો ગાડમાં બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ ગરમ અળસીની પોલટીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળીથી તે જગા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાંપર ગરમ કપડું રાખવું, હવા લાગવા દેવી નહિ, દરદી ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને "બેલાદોના" "Camphor and Belladona" નું લોસન સુકવામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાપ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાંઠ પણ સુજી આવે છે. તે વખતે દાક્તરની સલાહ લેવી.

કબજિયાત.

નાના બચ્ચાને કબજિયાત થવાનાં ઘણાં કારણ હોય છે કેટલીક માને કબજિયાત હોય છે તો છોકરાંને પણ થાય છે. જો ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાંને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માએ કબજિયાત રાખવી નહિ તેણીએ સાધારણ ખોરાક લેવો, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનો અને ફ્રુટનો ખોરાક ચાલુ રાખવો ગરજ પડે તો કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જો બચ્ચાંને સારો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો કબજિયાત થાયછે. કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી, તેથી અથવા ઠંડીમાં રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે. એવી વખતે "મેલીનસ ફુડ" (Mellins food) બચ્ચાને આપવું. દુધમાં થોડું પાણી અથવા પાપડખાર (Bicarbonate of soda), "ફોસફેટ ઓફ સોડા" (Phosphate of soda) આપવો. એવાં બચ્ચાને ચોકસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોકસ વખતેજ હાજત લાગી હોય કે ન હોય તોપણ "સ્તુલ"પર બેસાડવું. બચ્ચાંનાં પેટપર એરંડિયું લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મસળિયા કરવું. એમ રોજ દસ પંદર મીનીટ મસળિયા કરવું, જો તેથી ન ફાયદો થાય તો પછી એરંડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી પછી ગરમ દુધ પાણી સાથેજ આપવું, અથવા થોડું "મેલીનસ ફુડ" આપવું; પેટપર સેક કરવો અને ગરમ કપડાં રાખવાં.

પેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં પેટ આવવાથી પિડાય છે અને તદન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આદત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી. સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમાં ત્રણેક વખત ઝાડો થાય છે પણ જો તેથી વધુ થાય તો જાણવું કે કોઠો નબળો થયો છે. જો આ ધવાડતી હોય તો માની તબિયત બરાબર નથી એમ જાણવું અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા. અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું અને "મેલીનસ ફુડ" પર બચ્ચાંને રાખવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો થાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચન થતો નથી એમ જાણવું. કેટલીક વખતે બકરીનું અને ગાયનું દુધ પાચન ન થવાથી બદહજમી થાય છે, ત્યારે એવું દુધ છોડાવી દઇ "મેલીનસ ફુડ" આપવો. ખોરાક સેજ ઠંડો આપવો. દુધની સીસી હંમેશાં સાફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાંઠવાળું પેટ આવે છે, બચ્ચાંને દુખાવો થાય છે અને ઘડી ઘડી સીક પડે છે. એનુ કારણ પણ ભારી ખોરાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાનું હોય છે, જ્યારે એવુ થાય ત્યારે એક દાક્ટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે :—

(૩) ડ્રામ ગમ અરેબીક.

(૩) ડ્રામ (Loaf-Sugar) અથવા ખડીસાકર.

(૨) ટીપા પેપરમીંટનુ તેલ

(૬) ડ્રામ પાણી. આ સઘળાને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આંઉસ એરંડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા છછ કલાકે આપવું. જો તેમ બનાવવાનું ન બને તો એરંડિયુ આપવું અને તે દીવસે ખોરાક કાંઇ નહિ આપવો. ફક્ત "બારલી વોટર" (Barley water) (બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિછાનામા સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

મરડો.

મરડાથી બચ્ચાંને બહુ સમ્ભાળવું, જ્યારે મરડો થાય છે ત્યારે

તાવ પણ ચઢી આવે છે એ રેાગ પણ ઉડતેા છે જો ગાડમા બહુ દુખાવેા થાય તેા ગરમ ગરમ અગસીની પેાલગીસનેા સેક કરવેા ગરમ પાણીની વાદળીથી તે જગા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાપર ગરમ કપડું રાખવુ, હવા લાગવા દેવી નહિ, દરદી ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને "બેલાડેાના" "Camphor and Belladona" નું લેાશન મુકવામા આવે છે, કેટલીક વખતે તાપ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાઠ પણ સુજી આવે છે તે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી

કબજિયાત.

નાના બચ્ચાને કબજિયાત થવાના ઘણાં કારણ હેાય છે કેટલીક માને કબજિયાત હેાય છે તેા છેાકરાને પણ થાય છે જો ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હેાય તેા બચ્ચાને પણ થાય છે, તેથી તે વખતે માએ કબજિયાત રાખવી નહિ તેણીએ સાધારણ ખેારાક લેવેા, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનેા અને ફ્રુટનેા ખેારાક ઘાંતુ રાખવેા ગરજ પડે તેા કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમા લેવેા

જો બચ્ચાને સારેા ખેારાક ન આપ્યેા હેાય તેા કબજિયાત થાયછે કેટલીક વખતે માનુ દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખેારાક આપવેા પડે છે, તેથી તે ખેારાક પાચન થઈ શકતેા નથી, તેથી અથવા ઠંડીમા રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે એવી વખતે "મેલીનસ ફુડ" (Mellins food) બચ્ચાંને આપવુ દુધમા થેાડુ પાણી અથવા બાપડખાર (Bicarbonate of soda), "ફેાસફેટ એાફ સેાડા" (Phosphate of soda) આપવેા એવા બચ્ચાને ચેાકસ વખતેજ ખેારાક આપવેા અને ચેાકસ વખતેજ હાજત લાગી હેાય કે ન હેાય તેાપણ "સ્તુલ"પર બેસાડવુ બચ્ચાના પેટપર એરંડિયુ લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મસળિયા કરવુ એમ રેાજ દસ પંદર મીનીટ મસળિયા કરવુ, જો તેથી ન ફાયદેા થાય તેા પછી એરંડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી પછી ગરમ દુધ પાણી ભેગુ આપવુ, અથવા થેાડુ "મેલીનસ ફુડ" આપવુ, પેટપર શેક કરવેા અને ગરમ કપડા રાખવા

પેટ આવવાં.

વારંવાર બચ્ચાં પેટ આવવાથી પિડાય છે અને તદન નબળાં પડી જાય છે. જે બચ્ચાંને એવી આદત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તો દાકટરની સલાહ લેવી. સાધારણ બચ્ચાંને દિવસમા ત્રણેક વખત ઝાડો થાય છે પણ જો તેથી વધુ થાય તો જાણવું કે કોઠો નબળો થયો છે. જો મા ધવાડતી હોય તો માની તબિયત બરાબર નથી એમ જાણવું અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું અને "મેલીનસ ફુડ" પર બચ્ચાને રાખવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો થાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચન થતો નથી એમ જાણવું. કેટલીક વખતે બકરીનું અને ગાયનું દુધ પાચન ન થવાથી બદહજમી થાય છે, ત્યારે એવું દુધ છોડાવી દઇ "મેલીનસ ફુડ" આપવો. ખોરાક સેજ ઠંડો આપવો. દુધની સીસી હમેશાં સાફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાઢવાણું પેટ આવે છે, બચ્ચાંને દુખાવો થાય છે અને ઘડી ઘડી સીક પડે છે. એનુ કારણ પણ ભારી ખોરાક અને ઠંડી હવામાં ફરવાથી સરદી હવાતું હોય છે, જ્યારે એવું થાય ત્યારે એક દાકટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે:—

(૩) ડ્રામ ગમ અરેબીક.

(૩) ડ્રામ (Loaf-Sugar) અથવા ખડીસાકર.

(૨) ટીપાં પેપરમીંટનુ તેલ

(૬) ડ્રામ પાણી. આ સઘળાને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આંઉસ એરંડિયું (Castor oil) લઇને હળવે હળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા ૭૭ કલાકે આપવું. જો તેમ બનાવવાનું ન બને તેા એરંડિયુ આપવુ અને તે દીવસે ખોરાક કાંઇ નહિ આપવો. ફક્ત "બારલી વેાટર" (Barley water) (બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિછાનામાં સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

પહેલાં સીમત સાથનાં પેટ આવે છે, હાજત થતી વખતે બહુ દુખાવો થાય છે, દસ્ત ખુલ્લા આવવા માંડે છે અને પછી પેટને રમતે લોહી જવા માંડે છે. બચ્ચું ગમે તેવું તંદુરોસ્ત હોય તે છતાં નબળું થઇ જાય છે, શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે, અને બધાં હાડકાં માલમ પડે છે. તેથી માતાની ફરજ છે કે તે વખતે પેહેલાં દાકતરની સલાહ લેની, ખોરાક અને પેહેરવાની સભાળ રાખવી, ગરમ પેહેરાવવું, ઇંડાંની સફેતીને પાણીમાં અથવા દુધમાં ડોહોવી આપવું, પણ દાકટરને પહેલાં બોલાવી મંગાવવો, નહિ તો બચ્ચું વધુ હેરાન થશે.

બચ્ચાંની ઓકારી.

બચ્ચાંની હોજરી બહુ નાની હોવાથી તેમા એક. વાઇન ગ્લાસ જેટલું દુધ રહી શકે તેથી જાસ્તી થાય તો બચ્ચું ઓકી કાઢે છે. કેટલીક વખતે બચ્ચું બહુ દુધ ધાવે છે તેથી વારંવાર ધવાડવું નહિ. જ્યારે બચ્ચાંના મ્હોમાંથી દુધ વખતે વખતે બાહાર નિકળતુ માલમ પડે તે વખતે બચ્ચાંને બીજું દુધ પાતુ નહિ, અને બહુ ઉચકમેલ કરવુ નહિ પણ સુવડાવી રાખવું. બચ્ચાને દુધ પાઇને ઉછાળવું નહિ પણ જરાવાર સુવા દેવુ.

જો એમ ન હોય અને ખાલી ઓકારીજ આવે તો જાણવું કે તેને બહુ દુધ આપવામાં આવ્યું હશે, અથવા પાચન ન થાય એવુ દુધ અથવા બનાવટી ખોરાક તેને લીધો હશે. જ્યારે બચ્ચું વારવાર ઓકારી કરતુ હોય અને માને ધાવતું હોય તો વારવાર ધવડાવવુ નહિ. જો તેમ કરતાં પણ સારૂં ન થાય તો માનું દુધ ખરાબ છે એમ જાણવું અને તેની તપાસ કરાવવી; જો બીજું ગાયનું દુધ આપવામાં આવતુ હોય તો તે દુધની તપાસ કરાવવી, અને જો એમ વારંવાર થાય તો દાકટરની સલાહ લેવી અવસ્યની છે.

બચ્ચાનાં પેટમાં પવન થવો.

પવન થવાનું કારણ પણ, પાચન શક્તિનો બગાડ અને, અગાઉ ખોરાકની ખવાણી છે. જ્યારે બરાબર દુધ પાચત થતુ નથી ત્યારે પેટમાં પવન થાય છે. જો શીમી બરાબર વોવામાં આવી ન હોય અથવા દુધ

વાસી હોય તેા પણ એમ થાય છે. જો બચ્ચાંના પેટપર હલવે હલવે થેાડુંક "ટરપીનટાઇન" અથવા કોલન વેાટર લઇ ઘણેા વખત મસળવામાં આવે, અથવા ગરમ પાણીમાં નહવડાવવામાં આવે, અથવા રેાજ શેક કરવામાં આવે, તેા તે નરમ પડી જાય છે.

પેટમાં દુખાવેા.

બચ્ચું એકદમ કાંઇ પણ કારણ વગર બિચારા મારી રડી પડે અને પગ ઉપર ખેંચી લે છે, ઝાડેા ચીકટ અને ભુરા રંગનેા થાય છે. જો બચ્ચું ધાવતું હેાય તેા માના ખેારાકમાં બગાડેા થયેા હશે અથવા ગાયનું દુધ પીતું હેાય તેા સીસી સાફ કીધી ન હેાય. પેટમાં દુખારાની વખતે થેાડું એરંડિયું આપવું.

બચ્ચાંની માન્દ નિકળી આવવી.

કેટલીક વાર બચ્ચાંનેા પેટ આવવાનેા ભાગ જરા બાહર નિકળી આવે છે. કેટલીક વખતે ખુબ પેટ આવવાથી અથવા ચાલુ કબજિયાતથી આ પ્રમાણે થાય છે. ઝાડેા થતી વખતે માન્દ રાતા રંગની અને લખેાટા જેવી બાહર નિકળી આવે છે અને તેમાંથી ઝાડેા થાય છે. કેટલીક વખતે તેમાથી લેાહી વહે છે અને દુખાવેા થાય છે. એવી વખતે એક વાદળી ઠંડા પાણીમાં બેાળી નિચવીને તે ઉપર જરા દાબવી. કબજિયાત થવા દેવી નહિ. પેટ આવ્યા પછી તે ભાગ ઠંડા પાણીથી સાફ કરવેા અને ઠંડી વાદળીથી ઢાંકી રાખવેા.

(Thrush) મ્હેાં આવવું અથવા મ્હેાં સુજી આવવું, મ્હેાની કીનારી સુજી આવે છે, મ્હેાની અંદરના ભાગમાં સફેદ ડાઘેા પડે છે, દાંતના પારા, અંદરના ગાલેા, હેાઠેા બધાપર અંદરથી સફેદ ડાઘ પડે છે અને બચ્ચાંથી કાંઇ ખવાતું નથી. એવાં દરદ પછી પગની વચેના ભાગમાં સેાજો ચઢે છે અને લાલ થઇ આવે છે, એનું કારણ તેા ખરાબ દુધ છે. દુધની બાટલી અથવા વાસણ જો સાફ કીધાં ન હેાય તેા ગરમીના દિવસેામાં તેમાં એક નાના છેાડ જેવું પાકે છે, અને તે શરીરમાં દુધ સાથે પેવસ થાય છે.

દુધ પીધા પછી અથવા ખેારાક ખાધા પછી બાળકનું મ્હેાં સારી

રીતે સાફ કરી નાખવું. ટંકણખાર, "બોરેક્સ અને ગ્લીસીરીન" (Borax & Glycerine) સાથે મેળવી તેમાં કપડું ભીંજવી તેથી મ્હો સાફ કરવું. પણ એમ કરો તેની અગાઉ "કારબોનેટ ઑફ સોડા" એ સાફ કરવું.

જ્યારે એવું દુખ થાય ત્યારે દુધને સાફ કીધેલાં વાસણમાં સારી રીતે ઉકાળવું અને તેમાં પાપડ ખાર (Carbonate of Soda) અથવા "કારબોનેટ ઑફ પોતાશ" (Carbonate of Potash) નાખી પીવા આપવું, પણ જો ઓકારી થતી હોય તો દુધ બંધ કરી "બારલી વોટર" (બારલીનું પાણી) આપવું અને કામ પડતાં દાક્તરને બોલાવવો.

બચ્ચાંને કેટલીક વખતે લોહી બગડી જાય છે અને ફુલ્લા દિલ ઉપર થાય છે એવે વખતે થોડું ગંધક લઇ તેને "વેસેલાઇન" અથવા તેલમાં મેળવી તે ફુલ્લાપર લગાડવું, અને સોજી ખાવાના ગંધકની ભુકી "Pure sulphur powder"ની એક એક ચમચી આપવી જેથી લોહી સાફ થશે. ઝાડો કબજ રાખવો નહિ, જરા એરંડિયું આપવું.

સંધીવા (Rheumatism)–એ દરદ માબાપની પોતાની બેદરકારીથી બચ્ચાંને થાય છે. એથી મુખ્ય કરી પગ પર સોજો થાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે, આખી રાત ને દહાડો બચ્ચું રડયા કરે છે અને બેચેન રહે છે. એવી વખતે દાક્ટરની સલાહ લેવી બહુ અગત્યની છે, કારણ કે જ્યારે સંધીવા પેટ પર ચઢે છે ત્યારે બચ્ચું એકદમ મરણ પામે છે; તેથી દાક્ટરની સલાહ લેવી. થોડી (Sulphur) ખાવાની ગંધક આપવી જેથી લોહી સુધરશે. કરમ. બચ્ચાંને વારંવાર કરમ થાય છે જેથી બચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે. કરમ થાય છે ત્યારે બચ્ચાંને પેટ આવે છે, અજીરણ થાય છે, પેટ ઉપસી આવે છે, બેચેની



પ્રકરણ ૬ ઠું.

માતાએ નામાંકિત છોકરાં કેમ બનાવવાં



" She can teach the little children
To be brave and firm, and true-
True to manhood, God and country,
More than this no man can do"

H. I. Johnson.

' તેણી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાંને બહાદુર થવાને અને દ્રઢ થવાને, અને વફાદાર–વફાદાર આદમ જાતને, ઇશ્વરને અને દેશને થતાં શિખવી શકે, એથી વધુ કોઈ પણ મરદ કરી નહિ શકે."

એચ. આઈ. જોનસન.

માતા અને છોકરાંનો સંબંધ.

જ્યારે એક સ્ત્રીને બચ્ચા થાય છે, ત્યારે તેણી માતા કહેવાય છે. જ્યારે બચ્ચું લાડકે અવાજે વારવાર 'મમ્મા' બોલે છે ત્યારે તે માતાનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તે માતા કેવી હરખાય છે? તે માતાનો પ્યાર કેવો દીપી નિકળે છે? કેટલીક વખતે માતા કંટાળી જઇ બચ્ચાને માર ફાડ કરે છે ત્યારે પણ નાનું બચ્ચું 'મમ્મા,' 'મમ્મા,' કર્યા કરે છે. જ્યારે મા બચ્ચાને વિહળું મુકી જાય છે ત્યારે બચ્ચું રડીને તોફાન કરે છે ત્યારે તેણી મારે છે તે છતાં પેલું બચ્ચું તેની કેડપર રહેવાને રડે છે. જેમ બચ્ચાંને આવો મા પર કુદરતી પ્યાર છે તેમ વળી માતાને પણ પોતાના બચ્ચાંને વિશે અચુક પ્યાર રહે છે. તેણી કેટલી વેદના અને જેહેમતો બેથી બચ્ચાની સારવાર કરે છે, નવ મહિનાં પેટમાં રાખે છે, ઉંઘ ભુખની દરકાર કર્યા વગર પોતાના બચ્ચાની માવજત કરે છે અને પોતાનાં સુખનો કેટલો ભોગ આપી બચ્ચાને ઉછરે છે? આના બચ્ચાં તરફના પ્યાર

વિશે સેંકડો કવિતાઓ લખાઈ છે. પણ જ્યારે એક માતા જ્ઞાની નથી હોતી ત્યારે પ્યાર કેવી રીતનો કરવો તેથી બેનસીબ રહે છે. પ્યારથી બચ્ચાંને સુધારવાને બદલે ઉલટાં બચ્ચાંને બગાડી નાખે છે અને બચ્ચાં મોટ-પણે દુઃખી થાય છે. જ્યારે માતા આટલી વેદના ખમી બચ્ચાંને ઉછારે છે અને તે બચ્ચાંને એક સારા શહેરી અને નીતિમાન ગ્રહસ્થ તરીકે ઉછેરવા શક્તિવાન ન થાય તો તેણીની આટલી જેહમત અને આટલા બધા ભોગો તદ્દન બ્યર્થ જાય છે, અને તેણીના ભોગો, ને તેણીની જેહમતથી એક સેહતાનને ઉછેર્યો, અથવા એક કમનસીબ મુફલેસ હસ્તીમાં આવ્યો એમ કહેવાય ! કેટલીક વખતે અજ્ઞાન માતાનાં બચ્ચાં મોટપણમાં એમ બબડે છે કે તેઓને માબાપે શા માટે હસ્તીમાં લાવી હાડમારી ભોગવવા પેદા કીધાં? બચ્ચું માતાની ગોદ અને સંભાળમાંજ જનમ્યું ત્યારથી મોટું થયું ત્યાં સુધી એક રહે છે, તે છતાં જો એક બચ્ચું સારૂં ન નિકળે તો બચાંનો વાંક કે માતાનો વાંક ? જ્યારે કુમળી વય અથવા તો મોમ જેવું નરમ કુમળું બચ્ચું હોય તે વખતે જો એક માતાએ નીતિના સારા છાપ નાજુક ભેજા ઉપર પાડયા હોય તો તે જેમ મોમ પર હમેશના રહે છે તેમ તે બચ્ચાંના મગજપર રહેવાજ જોઇયે; પણ તેવું અફસોસ ! આપણી નજરમાં આવતું નથી ! એ છાપનારનો વાંક રહે છે, પણ બચ્ચાંનો વાંક નથી રહેતો, તે વખતે બચ્ચાંના મગજપર સારા છાપ મારવાને બદલે અજ્ઞાનથી એક માતા બચ્ચાંને અણઘટતો લાડ લડાવે છે અને તે બચ્ચું લાડની ઝુમમાં જેમ ગમે તેમ રસ્તો લે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, "That which is not ruled by the rudder, will be ruled by the rock," યાને "જે (વહાણ) સુકાનને તાબે ન થાય તે ખડકને વશ થાય છે." જેમ વહાણ હંકારનાર જો સુકાનપર આખો વખત બેસી નહિ રહેતાં વહાણને જેમ ગમે તેમ જવા દે તો ખડકો ઉપર વહાણ અથડી જઈ ભાંગી જાય છે અને વહાણને અને પોતાને બન્નેને ઇજા થાય છે, તેમજ એક માતા તે બચ્ચાંનો સુકાની છે, જો તે બચ્ચાંને સહિસલામત નીતિના કિનારાપર લાવવા માંગતી હોય તો તેણીએ પેલા સુકાનીની માફક સંભાળ રાખવી જોઇયે. જેમ

દરિયામાં કયે ઠેકાણે ખડક છે તે વહાણ હંકારનારે જાણવું જોઇયે તેમજ માનવીની જીંદગીમાં કયે ઠેકાણે જોખમ સમાયલો છે તે એક માતાએ જાણવું અગત્યનું છે. જો તેવા જોખમ એક માતા ન જાણે તો તે બચ્ચાંની આખી કારકીરદી ભાગી તુટી અને ધક્કા મુકકી ખાતી જાય છે. ઘણુંકરી માનીજ બેદરકારીથી એક બચ્ચું શરીરે નબળું રહે છે, પોતાની જીંદગીમાં કોઇપણ મોટાં કામો માથે લેવા શકિતવાન હોતું નથી, અને આખી જીંદગી લગભગ બિમારીમાં ગુજારે છે; માનાંજ અજ્ઞાનપણાંને લીધે એક બચ્ચું ભુખખ અને બેઅકલી થઈ હાડમારી ભોગવે છે; માના અવિચારી લાડને સબબે એક બચ્ચું ચકભમ, લુંચું, અને બદમાશ નિવડે છે; અને તેમ બને તેમાં શું શક છે? આપણુ આગળ દાખલા દલીલો અને તબીબોનાં મત સાથે જોઇ ગયા કે હમેલવાળી સ્ત્રીના જેવા વિચાર હોય તેવા વિચારના છોકરાં જન્મે છે. જો કોઈ પરણેલું જોડું સઘળો વખ્ત હવસી ખ્યાલ કરે, અને હવસથીજ એકમેક સાથે રહે અને બચ્ચાં પેદા થવાને જે લોહી જોઇયે તેનું એકે એક ટીપું તેઓની હવસી લાગણીઓથી ભરાયલું હોય, તો કોઈ પણ અકલમંદ મરદ અથવા ઓરત કહી શકશે કે તે બચ્ચું, જે તેઓનાંજ લોહીનું બનેલું છે તેમાં હવસ ન ઉતરે? માબાપનો હવસ બચ્ચાંમાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓના હવસથી બહુ દરજ્જે જ્યાદા હવસી તે બચ્ચું થાય છે; કારણ તે બચ્ચાંના લોહીનાં એકેકે એક ટીપાંમાં હવસ છે અને તે પણ જન્મથીજ છે, એટલે ઉમરે પુગતાં કુદરતી રીતે તે હવસ વધવોજ જોઇયે.

જ્યારે એક ઝાડની ડાળી કુમળી હોય છે ત્યારે તેને જેમ મરડવામાં આવે તેમ મરડાય છે, તેમજ જો બચ્ચાને નાનપણમાં સારી કેળવણી આપી હોય તો તેજ વળણ મોટપણમાં પણ રહે છે; પણ જે વખતે સારી અસરો કરવી જોઇયે તે વખતે બચ્ચાને કેટલાક માબાપો અવિચારી લાડ લડાવે છે, અને જ્યારે કુમળો વખત ગયો કે પછી તેને સુધારવા બહુ યત્ન કરે, તો તે ફાંફટનાં ફાંફાં શિવાય બીજું શું? તેથી બચપણમાંજ એકજ સારી વળણથી બાળકોને ઉધારવાં જોઇયે

કે તે મોટપણમાં તેજ વળણ અખત્યાર કરે. આપણને એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે એક બચ્ચું શરીરે નબળું અથવા ચાલચલને લુચ્ચું નિવડે તો તેમાં મુખ્ય વાંક માબાપનો છે. અજ્ઞાન માબાપોની કેળવણી આપવાની રીત બરાબર ન હોય, અથવા તો કેળવણી આપવાની મુદ્દલ સમજ તેઓમાં ન હોય, તો લુચ્ચાં છોકરાં પેદા થવા તે કુદરતી પરિણામ છે. માબાપે કેળવણી કેવી આપવી તે જાણવું અતી જરૂરનું છે. માબાપ થવાની અગાઉ, માબાપ થવાની લાયકાત ધરાવવી જોઇયે. એ વિશે હાલનો જાણીતો ફિલસુફ હરબર્ત સ્પેનસર શું કહે છે તે જોઇયે:—

"જો એક વેપારી અંકગણિત અથવા હિસાબ રાખવાના કોઇ પણ જ્ઞાન વગર ધંધો ચલાવે, તો આપણે તેની મૂર્ખાઇ માટે બખાડયે છીએ, અને તેમાંથી ઘણુંજ નુકશાનકારક પરિણામની આશા રાખિયે છીએ. અથવા જો શરીર માંહેલા સઘળા અવવવોના જ્ઞાન વગર કોઈ શખ્સ વાહાડકાપ કરનાર તબીબ તરીકે ધધો ચલાવે તો તેની હિમત માટે આપણને અજાયબી ઉપજે છે, અને તેના દરદીઓ તરફ દયા છુટે છે. પણ જ્યારે શરીર, મન, અથવા નીતિ સબંધી કાનુનોનો વિચાર પણ કર્યા વિના માબાપો છોકરાં ઉછેરવાનું મુશકેલ કામ શરૂ કરે છે, ત્યારે તેવાં માબાપો તરફ કોઇને કાંઇ અજાયબી ઉપજતી નથી, તેમજ તેમનાં ભોગ થઈ પડતાં બચ્ચાંઓ તરફ દયા લાગતી નથી!"

આ ફિલસુફના કેહેવા પરથી માલમ પડે છે કે ઘણે દરજ્જે માબાપો પોતાના ફરજંદોને કેવી કેળવણી આપવી તે વિશેનુ જ્ઞાન ધરાવતાં નથી, જે બહુ અફસોસની વાત છે! બચ્ચાં ઉછેરવાનું કામ કાંઇ સાધારણ નથી—એ કામ બહુ બીકટ છે—એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું એ દરેક માબાપની ધાર્મીક ફરજ છે. બચ્ચા વિષેનું દરેક જ્ઞાન: જેવું કે તેઓની અંગકસરત, શરીરની રચના, તેઓની નીતિ, તેઓની સુખશાંતિના નિયમો, રીતભાત, ખોરાક, વિગેરે દરેક જરૂરની બાબદમાં એજ માતાએ સપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ. મુખ્ય કરી એ જ્ઞાન ધરાવવાની માતાએ પોતાની ફરજ સમજવી જોઇયે, કારણ બાપ કરતાં મા આગળ બચ્ચું વધુ વખત રહે છે: બાપ તો પોતાના કામકાજમાં

ઘરની બહાર આખો દિવસ રહે છે, જ્યારે બચ્ચું 'એવી માબેની છે. દહાડો ગુજારે છે. તેથી માતાને ઉપરની બાબદોનું જ્ઞાત્યારે સુતાર હુવા-જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ એવું જ્ઞાન ધરાવશે—ઉછેરવાનું બિકટ તેઓની ફરજ છે—ત્યારેજ આપણી ભુમીપરથી લુચ્ચાઇ, લી તે નીચમાં રીક નબળાઇ અને કજિયો કંકાસ ઘણે દરજ્જે ઓછા થશે. માટે (૧) માતા દુનિયાનું ભલું કેટલું કરે છે, તે ઉંડો વિચાર કરતા મપોતાના છે? અંગ્રેજીમા કહેવત છે કે "She who rocks the cોશીએ rules the world" "જેણી પારણાને હિચકો નાખે છે તેઙ આખી દુનિયા ઉપર હકુમત ભોગવે છે" એ કહેવત બેશક ખરી છ આપણે જોઇયે છીએ કે બચ્ચાને મોટપણે નામાકિત પુરૂષ થવાનો આધાર મા તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે. ગ્લૅડસ્ટન જેવો એક નામાંકિત પુરૂષ જે કરોડો માણસનો પ્રધાન હતો અને કરોડો માણસનો ચાહ મેળવનો હતો—તેના જેવો નર જ્યારે એક માતા પોતાની કેળવણીથી પેદા કરે ત્યારે તેણીનો દરજ્જો કેવો બુલંદ, પવિત્ર અને અદેખાઇ કરવા લાયક હોવો જોઇયે? જો માતા પોતે ઉત્તમ જ્ઞાન ધરાવતી હોય અને બચ્ચાને સર્વ પ્રકારની ઉત્તમ કેળવણી આપવાને શક્તિવાન હોય તો એક માણસ એમ કહેવાને આચકો ખાય નહિ કે, એવી માતા ચાહે તો પોતાના ફરઝંદને નામાકિત પુરૂષ બનાવી શ .

જ્યારે આવી સાબેતી આપણી પાસે છે કે એક મા પોતાનાં બચ્ચાને શ્રેષ્ટ કે નામાકિત બનાવી શકે, અને જ્યારે બચ્ચાની ભવિષ્યની કારકીરદીનો માતાની બચપણની કેળવણી પર આધાર હોય છે, ત્યારે હાલની અને ભવિષ્યની માતાઓ! શું તમારી ફરજ નથી કે એવા પ્રકારની કેળવણી લઈ તમારા ફરઝંદોની ભવિષ્યની ચાવી—જે તમારા હાથમા છે—તેનો ઉપયોગ કરી, તે ચાવીથી તમારા ફરઝંદોના મનના ગૌહરની તીજોરીના દરવાજા ખુલ્લા કરી આપી, તેઓને નામાકિત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવી શહેરની આબાદાની અને માણસ જાતનું કલ્યાણ કરો? એક દિલગીરીની વાત એ છે કે કોઇ હિંદી માતાને ત્યાં છોકરી પેદા પડે છે તો તે માતા ખુશી થતી નથી અને વળી કેટલીક

કે તે મેાટપણમાં તે કે, "જેને ઘર કન્યા તેને પરમેશ્વરે દંડ્યા." આ સ્પષ્ટ રીતે માલમ્બરેત નથી. માણસ જાતની વૃદ્ધિ માટે મરદ અને ચલને લુચ્ચું નિર્ત છે. જો સ્ત્રીઓને સારી કેળવણી આપી હોય, તેઓને કેળવણી આપ જીંદગી ગુજરતા શિખવ્યું હેાય અને તેઓને ઉચા હુનરેા મુદ્દલ સમજવાની તક આપવામાં આવી હેાય, તેા આપણે ખાત્રીથી પરિણામ એરી બેટીઓથી માને દિલગીર થવાનુ કાંઇપણ કારણ નથી. આબાબમારા ઘરમા કેાઇ પાળણપેાષણ કરનાર ન હેાય અને તમારી દિકરીઓને જો હુનર શિખવ્યેા હેાય તેા તેઓજ છેાકરાની ગરજ સારશે, બલકે છેાકરાંના કરતાં સારી કમાણી કરશે. જો કેાઇ છેાકરી "નર્સીંગ" જાણતી હેાય, ઉંચા પ્રકારનું ભરતકામ કરી શકતી હેાય, ગાયનપર કાબુ ધરાવતી હેાય, ચીત્ર કળામાં પ્રવિણ હેાય, સારૂં અંગ્રેજીનું ભણેાળ ધરાવતી હેાય, અને સીવવા ભરવાને શક્તિવાન હેાય, તેા કેાઇ પણ એમ કહી શકશે કે તે છેાકરી તંગીને વખતે પેાતાનું ગુજરાન સારી રીતે ન કરી શકશે બલકે તેના કુટુંબને પાળી ન શકશે? તેથી જો કેાઇ મા પેાતાની છેાકરીને ઉપલા હુનરેા શિખવશે તેા તે છેાકરી વિષે દિલગીર થશે નહિ. જો તેણીને સારા હુનરેા શિખવવામાં આવ્યા હેાય તેા એક મરદ કરતા સ્ત્રીને તંગીને વખતે ગુજરાન કરવાના બહુ સાધનેા છે. પણ દરેક માને એટલી અરજ કરવી પડે છે કે હાલની યુનિવરસિટિની કહેવાતી ઉચી કેળવણી આપવી નહિ, કેમકે મેટ્રીક્યુલેટ થતાં એક સ્ત્રીનેા બાંધેા દેાદરેા થઇ જાય છે, ને કાૅલેજનેા અભ્યાસ કરતાં તેા પરણી ન શકે એવી હાલતમા આવી પડે છે પ્રિય બેહનેા. જો તમારી છેાકરીની આખી પરણેલી જીંદગી દુખમા જોવા ચાહતા હેા, તમારી છેાકરીના નબલા અને દરદી છેાકરાં રમાડવાની હેાશ ધરાવતા હેા, તમે તેણીને એક માતા તરીકે અભણ નિહાળવાની ખાહેશ રાખતા હેા, તમે દાક્તરની દવા તેણીને હમેશા આપવાની ઇચ્છા ધરાવતા હેા, તેાજ તેણીને વગર ખપની અને તંદરેાસ્તી દેાદરી કરી નાખતી હાલની યુનિવરસિટિની કેળવણી આપજો

હવે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અથવા પુરૂષ કેમ બનાવવા તે વિષે વિચાર કર્યે. એવા સ્ત્રી અને પુરૂષ બનાવવાને માટે એક માતાએ પેાતે

સ્ત્રી બન્નેની જ:

ઉંચા પ્રકારની

અખત્યાર ...ની જરૂર છે, એ ના પાડી નહિ શકાય એવી સાબેતી છે. કહીશું કે ...તો ફિલસુફ હરબર્ટ સ્પેનસર કહે છે તેમ જ્યારે સુતાર લુહા- જો ...ઓનું કામ શિખવવું પડે છે ત્યારે તો માને છોકરાંને ઉછેરવાનું બિકટ છોક ...શિખવવાની ઘણીજ જરૂર છે. તે કેવી રીતે શિખવવું તે નીચનાં સ ...ણપરથી માલમ પડશે. નામાંકિત આદમી પેદા કરવાને માટે (૧) ...તાએ બાળકને કેમ કેળવણી આપવી તે શિખવું. (૨) તેણીએ પોતાના ...સને ચોકસ વખતે અખત્યારમાં રાખવાની રીત જાણવી. (૩) તેણીએ ...કરાંને અવિચારી લાડ લડાવવાથી દુર રહેવું.

છોકરાંની તનની કેળવણીની મોટી જરૂર.

છોકરાંની મુખ્ય કેળવણી બે રીતની હોવી જોઇયે; એક મનની ...ળવણી અને બીજી તનની કેળવણી. જો ઉંચા પ્રકારની મનની કેળ- ...ણી છોકરાંઓને આપવી હોય તો તેઓની તનની કેળવણી વિસરવી ...હિ. તનની કેળવણીની ઘણીજ જરૂર છે. લૅટીન કહેવત "Mens ...na in Cropore sano" પ્રમાણે એક તંદુરસ્ત શરીરમાંજ એક ...ખીલેલું મગજ મળી શકે. જેમ એક કારીગરનું હથિયાર સારૂં નથી હોતું ...ા તે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતો નથી, તેમજ જો એક માણ- ...નું શરીર નબળું હોય તો કુદરતી રીતે તેનું ભેજું પણ નબળું હોવું ...જોઇયે, અને તેથી તે છોકરાંથી અભ્યાસ થતો નથી. સર્વથી પહેલાં ...એક માતાએ પોતાનાં બાળકની નાનપણથીજ શરીરની સંભાળ લેવી ...જોઈએ,—પોતાના બચ્ચાને એક મજબુત બાંધાનું આદમી બનાવવાની ...કોશેશ પહેલી કરવી જોઇયે. તેથીજ બચ્ચું જ્યારે મોટું થશે ત્યારે ...પોતાની જીંદગીની લડતમા ફાવી શકશે. આપણે જોઇયે છીએ કે ...હાલ ગુજરાનના સાધણો થોડાં હોવાથી અને ધંધા ધાપામાં હરીફાઈ ...વધી ગયાથી જીન્દગીની લડત વધતીને વધતી ચાલી છે; એવા વખતમાં ...જે કોઇ આદમીનો શરીરનો બાંધો નબળો પડી ગયો હોય તો તે બાપડો ...જીંદગીની લડતમા ફાવતો નથી, અને પોતાની આખી જીંદગી બહુ ...કંગાળ હાલતમા ગુજારે છે। એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે એક માતાએ પોતાના બચ્ચાંની તંદરોસ્તીપર મોટું ધ્યાન આપવું જોઇયે.

આપણા દેશમા નાના બચ્ચાની જોઇતી જતન થતી નથી યુરોપિયનો બચ્ચાને માટે બહુ ખરચ કરે છે, તેઓ તે માટે મોટા પગારની બચ્ચાને તરબિયત આપે તેવી "ગવર્નેસ" રાખે છે, છોકરાઓને તેને સોપે છે, અને નાના બચ્ચાને તેઓને લાયકની રમત આપે છે તેઓને દોડધામ કરવા દે છે અને તેઓને દોડવવાને ખાતર માબાપ પોતે સાથે સાથે દોડે છે, પણ આ દેશની અભણ માતાઓ તો પોતાની બચ્ચાને ધમકાવી ધમકાવી પોતાની સાથે પુતલા માફક બેસાડી રાખે છે નાના બચ્ચાને માફકસર દોડવાની બહુજ જરૂર છે, એમ દોડવાથી તેઓનુ લોહી સારી રીતે નમમા ફરે છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે, શરીરનો રોગ પરસેવા વાટે બહાર નિકળે છે અને બચ્ચાનો ઉધરમાન બહુ વધે છે તેથી દરેક માબાપે પોતાના બે ત્રણ વરસના બચ્ચાને દોડાવી દોડાવી રમાડવા તેઓને દડો આપવો અને તે દડો ફેકીને દોડાવવા જોઇયે બચ્ચાને રમકડા પણ એવા આપવા કે જેથી બચ્ચાની અવલોકન કરવાની શક્તિ વધે તેઓને સારી કારીગરીની ચીજો આપવી અને તેની કારીગરીની પીછાણ કરવા શિખવવુ. જ્યારે બચ્ચુ ચારથી પાચ વર્ષનું થાય કે તેને નાના હિચકાપર બેસાડવુ અને હિચ નાખવી, જેથી તે બચાની બીક નાસી જશે, પછી તેને જરા ટીંગાવાની ટેવ પાડવી, જથી હાથ મજબુત થશે તથા ડીન રમાડવી. એવી નાના પ્રકારની અગ કસરત ચાલુ રાખવી જોઇયે મુખ્ય કરી બાળપણમાં થોડુ થોડુ દોડાવવુ તો ઘણુ અગત્યનુ છે

જ્યારે બચ્ચુ દશથી બાર વરસની ઉમરે પુગે ત્યારે તેને કસરત શાળામા મુકવુ, અથવા મગદળ અને 'ડમબેલ્સ'ની કસરત કરાવવી. હિંદુસ્તાનમાં છોકરીઓને માટે કસરતશાળા નથી એ દિલગીરીની વાત છે લડન અને પશ્ચીમ ભણીના બીજા દેશોમા હાલ છોકરીઓને માટે કસરતશાળા બહુ વધી ગઇ છે અને આપણા દેશમા પણ વધે તો બહુ સારૂ કે ભવિષ્યની માતા શરીરે તદરૂસ્ત ને મજબુત બાધાની થાય. મુબઇ શેહેરે પોતાના મુદ્રાલેખ "Urbs Prima in Indis" 'હિંદુસ્તાનના પહેલા શહેરને'ને લાયકનુ થવુ હોય તો બનતી ઉતાવળે છોકરીઓને માટે કસરતશાળાઓ સ્થાપી બીજા શહેરોને દાખલો બેસાડવો છોકરીને આ સજોગો વચ્ચે જો કસરતશાળામાં ન

મુકી શકાય તો ઘરમાં અંગ કસરત કરાવવી અને હમેશાં ચપળ રાખવી, આળસુ બેસી રહેવા દેવી નહિ. તેણીને પણ દડાદાવ બહુ રમાડવા, બચ્ચાંને છાતી કાઢી ચાલતા શિખવવાં, હમેશાં અઢેલીનેજ બેસાડવાં, વાંકાં બેસવાં દેવાં નહિ. બચ્ચું સોળથી સતર વર્ષનું થયું કે તેને તરવાનો હુન્નર શિખવવો. તરવાનો હુન્નર બહુ ઉત્તમ છે અને તંદુરસ્તી વધારે છે એટલુંજ નહિ, પણ જોખમની વખતે જીંદગી બચાવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. કસરત જેમ છોકરાંને શરીરે મજબુત કરે છે તેમ વળી છોકરીનું શરીર તંદરૂસ્ત બનાવે છે; તેથી છોકરા છોકરીઓને તરવાની કસરત હમેશાં આપવી. તરવાનો હુન્નર શિખવવાની શાળા શિવાય શિખતા છોકરાને બીજે ઠેકાણે તરવા ઉતરવા દેવું નહિ, નહિ તો ડુબી જવાના ઘણા સંભવ હોય છે. છોકરાંઓને સાંજ પડતાં રમવા અથવા ફરવાની રજા આપવી. છોકરાઓને ક્રીકેટ રમવા અને કસરત શાળામાં જવા દેવા, અને છોકરીઓને બીજી છોકરીઓ સાથે એવોજ દડી દાવ દોડધામથી રમવા દેવા. સાંજ પડતાં કોઇપણ છોકરાંને ઘરમાં રાખવાં નહિ, તેઓને એ વખતે અભ્યાસ કવા દેવો નહિ, પણ જેવા પાંચ વાગે કે તેઓની ચોપડી જબરદસ્તીથી બંધ કરી તેઓને એકદમ ખુલ્લી હવામાં ઘરથી બહાર જવાનો હુકમ કરવો. તેઓને ફક્ત ફરવા હરવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં જેમ દોડધામ કરે તેમ કરવા દેવાં. એથી તેઓનાં શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવશે. કોઇપણ બચ્ચાંને દોડધામ કરતી વખતે અથવા ચાલતી બેસતી વખતે ઉઘાડે મ્હોઢે દમ લેવા દેવું નહિ પણ મ્હો બંધ કરી, નાકને રસ્તેજ દમ લેવા દેવું. જે છોકરાઓ મ્હોથી શ્વાસ લેછે તેઓનાં ફેફસાં જલદીથી બગડી જાય છે તેથી મ્હો બંધ કરી દમ લેવા દેવો. જે નિશાળમા નાના બચ્ચાંને રમત ગમત આપી શિખવવામાં આવે, અને અંગે કસરત કરાવવામાં આવતી હોય તેજ નિશાળમાં બચ્ચાંને શિખવા મુકવાં. નાના બચ્ચાંને માટે જાત જાતની રમત શોધી કાઢવી જેમાં બચાં મજાહ લે અને અંગને કસરતપણ મળે, જેવી કે નાસો ગોસો, આટા પાટા, ક્રીકેટ, ટેનીસ, વિગેરે.

મોટાં બચ્ચાંને અથવા તો છોકરાંઓને જો કસરતશાળામાં મોકલવાને ન બને તો તેઓને ઘરમા કસરત કરાવવી. હમણાંના જાણીતા

કસરતબાઝ સૅનડો (Eugen Sandow)ના "દમબેલસ અને દીવેનપર" મગાની તેની કસરતોની ચોપડીથી માહિતી મેળવી છોકરાઓને આપવી. એ કસરતબાજ હાલ દુનિયામા સર્વથી જોરાવર માણસ ગણાય છે. એ હાલના જમાનાના રૂસ્તમ પહેલવાનની જીદગીનો ટુક હેવાલ હરેક ભવિષ્યની માતાએ જાણવો જોઇયે.

પહેલવાની શક્તિનો "સૅનડો" જ્યારે દસ વર્ષનો હતો ત્યારે માદો અને ખહીના રોગથી પીડાતો હતો, તેજ છોકરો એક પહેલવાનના જેવો કેમ થયો અને વખણાયલી અગ કસરત કેમ શોધી કાઢી તે વિષે જાણવાથી તમારા છોકરાને કેમ તદરોસ્ત અને જોરમદ બનાવવા તેનો પુરતો ખ્યાલ તમને આવશે. જો બચાને તદરોસ્ત અને જોરાવર બનાવવા હોય તો "સૅનડો"ના હેવાલથી તેઓને વાકેફ કરવા, તેની જીદગીના બનેલા પહેલવાની બનાવો તેઓ આગળ રજુ કરવા અગ કસરતના અખાડામા ખાસ તમારા છોકરા અને છોકરીને મોકલો સરકસ થાય છે ત્યા પણ મોકલવા, ત્યાની કસરત જોઇ બચાને પણ કસરત કરવાની ઉલટ થશે જ્યારે સરકસમા આપણે અજાયબ જેવી અગની કસરત નાના છોકરાઓ, સ્ત્રીઓ, અને મરદોને કરતા જોઇયે છીએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે કે અગની કસરત ઉમરે પુગેલા જુવાનિયાઓથીજ કરી શકાય છે એમ નથી, પણ નાના બચા તેમજ સ્ત્રીઓ પણ અદભુત રીતે કરી શકે છે. જો નાના બચા, સ્ત્રીઓ અને મરદોને કસરત કરાવી હોય તો તેઓ પણ આવા મજબુત બાધાના થઇ શકે એમા સદેહ નથી. આ પરથી માલમ પડે છે કે તમારી છોકરીને પણ નાનપણથીજ કસરત કરાવશો તો તેણી પણ મજબુત, ઘટમદાર શરીરની અને જોરાવર માતા થવાને શક્તિવાન થશે હરેક માતાની ફરજ છે કે પોતા પાછળ તદરોસ્ત છોકરા મુકી જવા, જેથી ઉધરતી ઓલાદ મજબુત બાધાની રહે અને આપણા દેશના દુખ દરદો ઓછા થાય. એ રીતે એક સદગુણી માતા તદરોસ્ત છોકરા બનાવવાથી પોતાના દેશની પણ મોટી સેવા બજાવે છે. વળી માતા પોતે કેવી સુખી રહે છે? જે સ્ત્રીના છોકરા તદરોસ્ત હોય છે તે માતાને ઘણી ચિતા રોતી નથી,

તેણીના ઘરમાં દુઃખ દરદ હોતાં નથી, દવાનો ખર્ચ થતો નથી અને તંદરેાસ્ત છોકરાં ખુશાલ હોય છે તેથી માબાપ પણ ખુશાલ અને સુખી રહે છે, તેથી બચ્ચાંની અંગ કસરત એક માતાએ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી. જુવાનીનો અમૂલ્ય વખત બચ્ચાંનું શરીરનુ બંધારણ થવાનો વખત છે; તે સોનેરી વખત નકામો જવા દીધો તો નબળી દેહમા તે બાળક જીંદગી ગુજારે છે અને હાડમારી ભોગવે છે. હાલ આપણા દેશમાં દિનપ્રતીદિન તંદરેાસ્તીનો બગાડ થાય છેઃ મુખ્ય કરી પારસીઓ, જેઓ કેળવણી બહુ લે છે, તેઓના હાલ શું થાય છે? તેઓ કેળવાયા, બીજી જાતો કરતાં શ્રેષ્ટ જીંદગી ગુજારવા શિખ્યા, પણ તંદરેાસ્તી સાચવવા માટે અંગકસરત કરવી જોઇયે એટલી તેઓ નથી કરતા અને અભ્યાસના બોજા હેઠે કચડાઈને કરકડી જેવાં શરીરથી ક્રિયાની લોહીને એમ લગાડે છે. વળી પારસી છોડીઓનું શરીર તો અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં તદન લેવાઇ તવાઇ ગયું છે. તેઓએ ખુબ અભ્યાસ કરવા માંડયો અને અંગ કસરત સદાની ખોઇ દીધી જેથી શરીરનો બહુ બગાડો કીધો છે, તેઓએ અંગકસરત ચાલુ રાખવીજ જોઇયે છે, અને માતાએ પોતાની છોકરીની અંગ કસરત ઉપર ધ્યાન રાખી માતા તરીકેની પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં કોટાઇ કરવી જોઇયે નહિ.

સદ્દગુણી છોકરાં બનાવવા કેવો ખોરાક આપવો જોઇયે?

છોકરાંઓને અંગ કસરત આપ્યાથી તંદરેાસ્ત થાય છે એ ખરૂં છે, પણ ખોરાકપર પણ સારો બાંધો બહુ આધાર રાખે છે. બચ્ચાંને જો સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે તો તે તંદરેાસ્ત અને નીતિમાન રહે છે. મુખ્ય કરી શિખતા છોકરાંને એવો ખોરાક આપવો જોઇયે કે જેથી સારો અભ્યાસ થાય, ચાલાક ભેજુ રહે, ચપળતા વધે અને નીતિ સચવાય. કેટલીક વખતે બચાં અનીતિમાન રહે છે, શિખતાં નથી અને સુસ્ત બની જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ અણઘટતો ખોરાક છે.

આપણે જાણીએ છીયે કે બચ્ચાંનું લોહી નાડીમાં જોસમાં આવે છે. લોહીની ચાલ આવી રીતની હોવાથી ખોરાક એવી રીતનો રાખવો જોઇયે જેથી લોહી ઉશ્કેરાય નહિ. તીખા, મસાલેદાર ખોરાકથી, બહુ ગોશ અને ઇંડાના ખોરાકથી, અને વસાણાના ખોરાકથી લોહી ઉશ્કેરાયલું રહે છે,

જેથી છોકરાંઓ બહુ મીઝાજી, ગુસ્સાના ભરેલાં, હદથી બાહેર મારફાડ કરનારાં, અને અનીતિના રસ્તાપર સહેલાઈથી ઢળી જનારાં થાય છે કેટલીક વખતે જુવાન છોકરાંઓમાં એવા ખોરાક હવસ ઉશ્કેરે છે અને તેથી છુપી બદીમાં ફસી પોતાને હાથે પોતાનું શરીર તાની નાખે છે, તેથી માતાની ફરજ છે જે જુવાન છોકરાને એવો ખોરાક આપવો કે જેથી શરીરમાં કૌવત અને શાંતિ પણ રહે, હવસો ઉશ્કેરાય નહિ અને શાંત મને અભ્યાસ કરી શકે.

અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંને શુદ્ધ સાથની ઘઉંની રોટલી યા પાંઉં બહુ જરૂરનું છે, કારણ તેમાં મગજને પુષ્ટી આપવાનો ખોરાક છે. વળી "સ્ટ્રૉંગ" ચાહ આપવાને બદલે દુધનો ખોરાક બહુ સારો છે, મુખ્ય કરી જુવાન માણસોને અભ્યાસ કરવાને દુધ બહુ સારું છે. બધી જાતના કઠોળઃ તુવરની દાળ, મગની દાળ, ચણાની દાળ અને મસુરની દાળ બહુ શકિત આપનાર છે, અને લીલી તરકારી બહુ ફાયદેમંદ છે. અભ્યાસી છોકરાંને રાતનો ખોરાક સેહેલાઇથી પાચન થાય એવો થોડો આપવો અને રાતનું ખાણું ખાઇને બહુ વખતે ફરહર કરવા પછી સુવા દેવાં. છોકરાને હદથી બહાર ખોરાક આપવો નહિ પણ પચતો ખોરાક આપવો. છોકરાં તો નાદાન હોય છે અને સ્વાદ લાગે છે તો ખાયા કરે છે, અને કેટલીક વખ્તે માબાપો લાડથી છોકરાંને ખવડાવે છે એ માબાપની ન માફ થઈ શકે તેવી મુર્ખાઇ છે. છોકરાં નાદાનીથી વધુ ખાવા માંગે તો માબાપે તેને ધમકાવવું જોઈયે. જો માતા પોતાના બચ્ચાંને ઉંચા ખવાસનું અને નીતિમાન જોવા માંગતી હોય, તો તેને સુતરા ખોરાકપર રાખવું, તેનો ઝ્હોનો સ્વાદ એકદમ પપાળવો નહિ, નહિ તો મોટપણમાં પણ તેથી બમણા ખર્ચાળુ નિકળશે. જો બચ્ચું નબળું હોય તો તેને ઠંડીના દિવસમાં કૉડલીવર ઓઇલ અથવા સ્કૉટસ ઇમલશન આપવું બહુ ઠીક પડશે. ને પાચન થવાને બહુ સારૂં છે. દરેક માતાએ બચ્ચાંનો સ્વભાવ જોઇને ખોરાક આપવો. જો બચ્ચું અત્યંત ગુસ્સાવાળું હોય, બહુ મસ્તીખોર અનીતિમાન હોય તો તેવાં બચ્ચાંને ગોશ, ઈંડાં, અને તીખો મસાલેદાર ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દુધ,-ઘઉં કઠોર અને તરકારી આપવી.

આપણે જોઇયે છીએ કે ફિરંગીઓ કરીયાવલ અને તીખો ખોરાક ખાઇ કેવા કજિયાખોર થાય છે, જરાજરામાં ચીરડાઇ પડે છે અને છેડાઇ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બહુ ગોસનો ખોરાક ખાનાર વાઘ કેવો વિકાળ રહે છે? જેટલી ગોસ ખાનારું જાનવર છે તે બહુ વિકાળ અને 'ખાઉં કરડું' જેવું રહે છે, કે જ્યારે ઘાસચારો ખાનાર બહુ શાંત રહે છે પણ તેથી એમ નં સમજવું કે તે નબળાં રહે છે. ઘોડા, બળદો, પાડા, હાથી, બધા ચારાપર રહે છે પણ કેવા જોરેમંદ છે? ઘોડા બળદો અને પાડા આખો વખત કેટલું કામ બજાવે છે, અને કેવું મોટું કદ ધરાવે છે? તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ ખોરાકની અસર થાય છે, તેથી તમારા બચ્ચાંને શાંત, ખડતળ, અને ચાલાક બનાવવા માંગતાં હોય તો સુતરા ખોરાકપર નાનપણથીજ રાખજો. જુવાનિયાઓમાં નીતિનો જે બગાડો થાય છે તેમાં પણ ખોરાક મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, તેથી માતાએ છોકરાંને સુતરો ખોરાક આપવો અને મીતાહારીપણું શિખવવું. તેમજ વળી પીવામાં પણ સંભાળ રાખવી; છોકરાંને કોઇ પણ દહાડો દારૂ આપવો નહિ. કેટલાંક છોકરાંઓ સર અવસરે ઉંચા પ્રકારનો દારૂ પીવાથી અને મ્હોંને ચસ્તો લાગ્યાથી મોટપણે છાકટપણામાં રહે છે અને કલેજાને બગાડી નાખે છે, તેથી દરેક માએ પોતાનું છોકરૂં જો દારૂ પીવાનો ચાહ દેખાડે તો એકદમ પહેલેથી કરડો દાબો રાખવો અને પીવાની ખરાબીને વિશે મુંબઇની ટેમ્પરનસ સોસાઇટીનો મેમ્બર બનાવી તેઓનાં બાપણમાં લઇ જવો, જેથી દારૂ પીતા અટકશે એટલુંજ નહિ મોટપણે આપણા દેશમાં તકરારો ચલાવીને દેશની સેવા બજાવશે. દરેક માતાએ પોતાના જુવાન છોકરાંઓને ટેમપરંસ સોસાયટી અથવા દારૂ પીવા વિરદ્ધ મંડળી છે તેનો સભાસદ બનાવી દારૂની સામે પોતાનો ધિક્કાર રજુ કરતાં શિખવવો જોઇયે, જેથી તે છોકરાં કોઇ પણ દહાડો છાકટ નિકળવાની આશા રહે નહિ. તેઓના મનમાં એમજ ઠસાવવું કે દારૂથી સેંકડો માણસોનો નાશ થયો છે, સેંકડો ઘરોમાં બાયડી છોકરાં તેઓનાં છાકટપણાંથી પીડાય છે, તેઓના પૈસા તે દારૂમાં ગુમાવે છે. દારૂ એ મારામારીનું મળ છે, તે શરીર બગાડી નાખે છે, ચાકરી ધંધાપરથી બરતરફ કરે છે અને ખરાબ કામો કરવા શિખવે છે. દારૂની તલબ એવી છે કે જો એક વખત ટેવ પડે છે તો

તે માણસ ચેારી કરી, ધરેણા વેચી, કરજ કરી તે પીવા માટે છે અને કેટલીક વખતે તેા દારૂની કેફની અસરથી મારામારી કરી, બચાં છેાકરા આગળ અનીતિમાન રીતે રહી તેઓને ગાળગળેાચ કરી આખરે દારૂની કેફમાં ખુન પણ કરવાને ચુકતા નથી. શું ત્યારે દરેક માતાની ફરજ નથી કે આવા નુકસાનકારક, પાયમાળ કરનાર પીણાંથી પેાતાનાં બચ્ચાને દૂર રાખે? એટલુંજ નહિ, પણ ટેમ્પરનસ સેાસાયટીનેા સભાસદ કરવાની એક માતાની ફરજ છે વેલાતમા તેા ઘણી શાળાના છેાકરાઓએ આવી પેાતાના છેાકરાઓને વાસ્તે દારૂથી પરહેજગાર રહેવાની મંડળીઓ કાઢી છે જેવી મંડળી આપણાં દેશમા પણ થવી જોઈએ અને સ્કુલના શિક્ષકોની ફરજ છે જે છેાકરાઓની એવી મંડળી કાઢવી જોઇયે અને નાનપણથીજ તેઓના મગજપર એ બાબતનેા મજબુત છાપ મારવેા જોઇયે. દારૂ વતરેાગ ચાહ પણ દારૂના જેવીજ અસર કરે છે હમણા યુરેાપમા જેમ દારૂની વિરૂદ્ધ મંડળીઓ નિકળી છે તેમ ચાહની વિરૂદ્ધ પણ નિકળી છે બહુ સ્ટ્રૅાંગ ચાહ પીધાથી અને તે પણ વારવાર પીધાથી માણસમા એક જાતનું હળવે હળવે ઝેર પેદા થાય છે જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે 'Tannic Poison' કહેવામા આવે છે આપણાં બૈરામા સ્ટ્રૅાંગ ચાહ પીવાની બહુ ટેવ છે પણ એ પીધાથી હળવે હળવે ઝેર ચઢે છે એટલુજ નહિ પણ દરેક સાધા નબળા થઇ જાય છે અને તે માણસ હમેશનેા દરદી થઇ જાય છે. ચાહ જોકે દારૂની માફક કેફી બનાવતુ નથી પણ તેની પણ દારૂના જેવીજ તલબ થાય છે. જેઓને ચાહ પીવાની ટેવ હેાય છે તેઓને ચાહ પીધા વગર ચાલતુ નથી. તેથી જે બચાને ચાહ આપવી હેાય તેા તે બહુ કુમળી અને તેમા દુધ જાસ્તી હેાવુ જોઇયે અને તેભી સવાર અને સાંજના મળી બેજ વખત આપવી, તેથી વધુ વાર આપવીજ નહિ.

છેાકરાંનેા પેાષાક.

જેમ ખાવા પીવાથી છેાકરાે બગડે છે તેમ વળી પેહેરવા ઓઢવાથી અને પેાષાકથી પણ છેાકરાં બગડે છે. કેટલાક માબાપેા પેાતાના છેાકરાને બહુ ખરચાળુ પેાષાક પેહેરાવે છે અને તે રીતે લાડ લડાવે છે કેાઇ

માતા પોતાના છોકરાંને એશકી પોશાક પહેરાવી લાડ લડાવે તો તેમાં તેઓની લાંબી અક્કલની કોટાઈ સિવાય બીજું શું હોય ? એશકી પોષાકને લીધે કેટલાં છોકરાંઓ અનીતિમાન થાય છે, અને જ્યારે મોટપણે તેવા પોષાક ન મળે ત્યારે પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ખરચ કરી તેવા પોષાક પેહેરવા માંગે છે. કેટલીક વખતે એવા છોકરાંઓ પોષાકથીજ લોકોનું ધ્યાન ખેંચવાનો ઇરાદો રાખે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓ એવા એશકી પોષાકથી સ્ત્રી જાતીની લાગણી ઉશકેરી એક એકનું ધ્યાન ખેંચી બદફેલીનાં કામમાં ગીરફતાર રહે છે. જો નાનપણથી છોકરાંને બહુ એશકી પોષાક પહેરાવ્યો તો મોટપણે તુમાખી અને મગરૂર નિકળે છે અને સાદા અને સમજવાળા માણસોની તરફ પોષાકને ખાતરજ ધિક્કાર અને મગરૂરીથી જુએ છે. એક છોકરાનાં પોષાકપરથીજ માની અક્કલ અને કેળવણી આપવાની રીત માલમ પડે છે. આપણે સુધરેલા દેશમાં જોઇયે છીએ કે ત્યાં છોકરાંઓનો પોષાક સાદો રહે છે. વેલાત અને બીજા દેશમાં બચ્ચાંનો પોષાક સાદો રહે છે, અને સફાઇદાર શોભે તેવા અચ્છા ટેસ્ટનો રહે છે. બચ્ચાંને કોઇ પણ દહાડો સુધરેલા દેશમાં ઘરેણા પેહેરાવતાં નથી. આપણા દેશમાં જે યુરોપિયન રહે છે તેઓનાં છોકરાં કેવા સફાઇદાર અચ્છા ટેસ્ટના જોઇયે છીએ, તેઓને એકબી ઘરેણું પેહેરાવવામાં આવતું નથી, પણ આપણા લોકો તો નાના છોકરાંને પણ ઘરેણાં પહેરાવે છે, જે બહુ બેઅકલી રીવાજ છે. નાના બચ્ચાંને પહેલાં સફેદ પોષાક બહુ ફાયદાકારક છે, કારણ તે હંમેશાં ધોવાથી સફાઇદાર રહે છે અને બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, વળી પોષાક સફેદ હોવાથી ખરાબ થયલો જલદી માલમ પડે છે તેથી બચ્ચાંને ઠપકો આપવાનું ઠીક પડે છે, અને એ રીતે સુઘડાઇ સફાઇ કેમ રાખવી તે બચ્ચું શિખે છે, તેથી નાના બચ્ચાંને બનતાં સુધી સફેદ પોષાક પહેરાવવો, ઘરેણાં મુદલ પહેરાવવાં નહિ. પોષાક શોભે તેવો પહેરાવવો. એમાં અંગ્રેજના બચ્ચાંની નકલ કરવી ઠીક પડશે. મોટા છોકરાંઓને સાદો પોષાક પેહેરાવવો અને તેઓને બોધ આપવો કે જેઓ નામીચો નર છે તે સાદો હોય છે. એક માણસ એશકી અને દાગીના પહેરવાનો જેટલો શોખીન હોય છે તેટલો મગજનો

છાળકેા નિકળે છે. વળી તે હલકા પ્રકારની જીંદગી ગુજારનાર નિકળે છે. વળી ઉમરે પુગેલા છેાકરાંને આપણી જાતનેાજ પેાષાક પહેરાવતાં શીખવવેા જોઇયે. હાલ કેટલાક જુવાનિયાઓ અંગ્રેજી પેાષાક પહેરતાં શિખ્યા છે તેથી તેઓપર શું અસર થાય છે તે જુઓ—જેઓ આપણેા સ્વદેશી પેાષાક છેાડી અંગ્રેજી પેાષાક પહેરે છે, તેઓ ઘણું કરી આપણા ધર્મપર યકીન રાખતા નથી અને આ રીતે અધર્મી થાય છે અને તેથી કેટલીક વખતે અનીતિમાન પણ રહે છે. અંગ્રેજોનેા દાખલેા લેવેા કે તેઓ આપણી સ્ત્રીઓનેા પેાષાક બહુ પસંદ કરે છે. પશ્ચિમ બાણીની સ્ત્રીઓએ જાહેર રીતે કહ્યું છે જે હિંદની સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય કરી પારસીઓનેા પેાષાક અમાેને બહુ ગમે છે અને તેઓ પેાતાનેા પેાષાક બદલતાં કાં નથી? કારણ તેઓથી પેાતાની (Uniformity) એકપતા રાખવાને ખાતર પેાતાનેા પેાષાક બદલાતેા નથી. એપરથી આપણાંમાંનાં કેટલાંક કમ-અકલીઓ દાખલેા લેવેા જોઇએ અને આપણી જાતની ઇધાણી સાચવી રાખવી જોઇયે, અને આપણા દેશ ધર્મ અને જાતને ચાહતાં, માન આપતા અને તેઓની દાઝ હૈડે ધરી પેાતાનું દેશ અભીમાન સાચવતાં શિખવું જોઇયે.

છેાકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત.

બચ્ચાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવા એ એક માતાની મેાટી ફરંજ છે. સારી રીતભાત અને નીતિ, માએ પેાતાના બચ્ચાંને ગેાદમાં લઇ શિખવવી જોઇયે. એ બાબત માટે જ્યારે બચ્ચું જરા મેાટું થયું કે તેઓની આગળ ધર્મ પુસ્તકેા અને નીતિનાં પુસ્તકેા વાંચી તેની ઉપર ઉંડાણુ વિવેચન કરી સમજાવવું જોઇયે. દરેક માતાની ફરજ છે કે દહાડાનેા થેાડેા વખત જોવેા કે સવારના પેાહેારમાં અથવા સુવા જતી વખતે તેઓને સાથે બેસાડી ધર્મના પુસ્તકમાંથી અને નીતિના પુસ્તકેામાંથી થેાડેા બેાધ આપવેા. તે વખતે બચ્ચાંને ચેડાં કાઢવા દેવું નહિ પણ ખુબ ગંભીર રીતે બેસાડવું અને સમજાવવું અને જરા વાંક પડે ત્યારે પેલેા બેાધ યાદ આપવેા. જો નીતિમાન છેાકરાં ઉછેરવાં હેાય, તેા લાડ લડાવવાનું છેાડી દેવું જોઇયે. બચ્ચાંપર હદ બહારનેા પ્યારનેા એક ઝેર મીસાલે છે જે

પહેરલાં મીઠો લાગે છે પણ પાછળથી અસર ઝેર જેવીજ થાય છે. ખાવા પીવા પહેરવામાં ખુબ સાવચેતી એક માએ રાખવી જોઇએ. એ બાબદમાં લાડની હદ કુદાવામાં મોડે વહેલે બચ્ચું અને મા બન્ને દુઃખી થશે. બચ્ચાંને એવી રીતે ઉછેરવાં કે તેઓ સારી વાતો અને સારાં કામો તમારી આગળ ખુબ વહાલની લાગણી સાથે કરે અને ખરાબ ચીજો, ખરાબ મસ્તી તમારી સનમુખ કરતાં બીહે; જો જરા ડોળા કકડાવ્યા કે તે બચ્ચું તાબેદાર થઇ જાય, જરાપણ કહેવું ન પડે પણ ફક્ત આંખના ડોળા કકડાવવા સાથે વિજળીના જેવી અસર થઇ જાય એવી રીતનો ધાક રાખવો. એવો ધાક ક્યારે રહે જ્યારે માબાપ પોતાના બચ્ચાંની હાજરીમાં ગંભીરતાથી વાતચીત અને રીતભાત રાખે તોજ. જો માબાપો બચ્ચાંની સનમુખ જેમ ગમે તેમ વાતચીત કરે જેમ ગમે તેમ મોટે સાદે હસે બોલે અને મસ્તી તોફાન કરે તો કુદરતી રીતે બચાં નક્કાબોરાં હોવાથી તેથી દસ ગણી છુટ લે છે, તેઓને કુદરતી રીતે લાગે કે જ્યારે માબાપ આવી રીતે વાતચીત કરે ત્યારે આપણને કરવાની છુટજ છે. માએ એટલું ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું કે કંઇબી ખામી બચ્ચાંમાં દેખાય તો તરત મૂળ મજબુત લે તે અગાઉથી ઉખેડી નાખવાની કોશેશ કરવી. જેવું એક બચ્ચાને પહેલી વખતે એક જાતનો વાંક કરતાં દીઠું કે તરત બીજી વાર ન થાય તે વિષે સારી રીતે બોધ આપવો, અને તે બીજી વખત ન થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી. જો પહેલી વખત તે બચ્ચાંની ઝાટકણી અસરકારક રીતે કાઢી હોય તો ભવિશમાં તે ખામી હોયજ નહિ એમ થઇ જશે. કેટલીક વખતે માબાપો બચ્ચું નાદાન છે—એમ કહી તેઓના વાંકોને વિષે કાંઇ ઘણી દરકાર કરતાં નથી પછી તે વાંકો વધતા જાય છે, અને છેલ્લે સરવાળે એવું મોટું રૂપ લે છે કે માબાપો કંટાળી જાય છે, તેઓપર અખત્યાર રહેતો નથી, અને કેટલીક વખતે માબાપને હાય અફસોસથી રડતાં પણ સાંભળ્યે છીએ, તેથી દરેક માતાએ યાદ રાખવું કે કોઇબી વાંક થયો હોય તો તે વાંક મુળ લે તેની અગાઉ કાઢી નાખવાની ખંતથી કોશેશ કરવી. બચ્ચાને શિક્ષા કરવા વિષે જાણીતો લખનાર કોબેટ (Cobbet) નીચે પ્રમાણે કહે છે:

છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે?

" જો માબાપો એમ ધારે કે શરીરની શિક્ષા જરૂરની નથી તો તે શિક્ષા જલદીથી નાબુદ થાય. બચ્ચાને પાળણાંમાંથી (કેળવણી આપવાનું) શરૂ કરો, અને તેઓને નરમાશભરેલી રીતથી કાબુમાં રાખો. દહાડામાં દર કલાકે તેઓને મારફાડ કરી તેવીજ આદત તેઓમાં ના પાડો. એવી રીતે કેળવો કે મારફાડની જરૂર ન પડે. એ બનવાજોગ છે કે એક બચ્ચાને નજરથી રાહબરી કરવી પોતાના હરખથી ઇનામ આપવું અને પોતાના ચીરડાઉ દેખાવથીજ શિક્ષા કરવી. ધમકી આપનાથી દુર રહો. સોટીની વારવાર ધમકી આપવી એ બચ્ચાંના સદગુણી સ્વભાવ માટે બહુ ખરાબ અસર કરે છે એમ ખચીત બનવાજોગ છે. એના કરતાં કોઈ કોઈ વખતેજ તે સોટીથી ફટકાવવુ ઠીક પડશે. તમારે તેઓમાં એક ચીજ ખરાબ છે એમ ધાસ્તી બેસાડવી, પણ શિક્ષાની ધાસ્તી ન આપવી, પહેલી બાબતમાં (એટલે એક ચીજ ખરાબ છે એવી ધાસ્તીમાં) સદગુણી નિયમો મજબુતાઈ પકડે છે જ્યારે પાછળી બાબતમાં (શિક્ષાની ધાસ્તીથી) જો બહુ થઈ જાય છે તો ચાલચલણ નખરા પ્રકારની થાય છે. એક બચ્ચાને બીજા માણસોની હાજરીમાં શિક્ષા કીધાથી બહુ ઇજા થાય છે. જો ફટકાવવું હોય તો બહુ છુપી રીતે ફટકાવવું. દરેક શિખામણ આપતી વખતે પણ એજ રીતે (કોઇ ન હોય તે વખતે) આપવી. બચ્ચાને નાફરમાની માટે ઠપકો આપો તે અગાઉ ખાતરી કરજો કે તમારો હુકમ સમજી શકે છે કે નહિ."

વળી જાણીતો કવી ડ્રાઇડન (Dryden) એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે :—

" પહેલવહેલો માના પ્યારમાં તેઓ ડહાપણના અસરોથી સુધરે છે. જેમ મીણ સાચા કારીગરના હાથને આધીન થાય છે તેમ નાજુક વય હુકમને તાબે થાય છે. મહેનતુ મગજ સહેલાઇથી ઉદાર, મહેરબાન અને પ્રમાણીક થાય છે, પહેલેથી સારી અસર લે એવુ નરમ રહે છે અને છેલ્લે સદગુણ લાંબો વખત વાપરવાથી સખત થાય છે, દરેક કાર્યથી મજબુતાઇ પકડે છે અને છેલ્લે એવુ (મજબુત) રહે છે કે તે

ભુસાઇ જતું નથી. જો તેવીજ ટેવ પાડવામાં આવે અને દુરગુણથી દુર રહે તો સદગુણી જરૂર થાય છે (યાને જેમ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સદગુણી રહ્યા વગર ચાલતું નથી)."

ઉપરથી માલમ પડે છે કે દરેક માતાએ નાનપણથીજ પોતાનાં બચ્ચાંને નીતિ પોતાના ધર્મ મારફતે શિખવવી જોઇએ. નાનપણમાં જો એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંપર ધર્મ અને નીતિના મજબુત છાપ મારયા હોય તો મોટપણમાં તે ભુલાઇ જતા નથી. જો નાનપણમાં માતાઓ પોતાના છોકરાને ચોક્સ વખતે નીતિ અને ધર્મના બોધ આપતાં હોય તો આપણા જુવાનિયાંઓમાં જે અનીતિ અને અધર્મીપણુ વધી ગયું છે તે થોડા વખતમાં ઓછું થઈ જાય.

છોકરાંના સદગુણો ખિલવવાની રીત.

સાચ્ચુ બોલતાં, હમેશાં શિખવજો: સાચ્ચું બોલવુ એ સર્વ ધર્મની સઉથી મોટી ફરજ છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ જરાપણ જુઠું બોલવા દેવુંજ નહિ અને જ્યારે પણ વાંક પડે ત્યારે સાચ્ચુ બોલી દે તો ઠપકો આપવાને બદલે એક ચુમી લેવી, અને માયાથી સમજાવવું.

પ્રમાણીકપણું શિખવવાની કોશેશ કરવી, પહેલેથી ભાઇ બહેનોમાં એક એક તરફ ચાહથી, પ્રમાણીકપણાથી રહેતા શિખવવું. એ સદગુણ પાછળથી એક માણસને બહુ શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. ચાકરી ધધામાં પ્રમાણીકપણાની બહુ જરૂર છે. જે માણસ પ્રમાણીક રહે છે તે બહુ સુખી જીંદગી ગુજારે છે, તેથી નાનપણમા માતાએ પ્રમાણીકપણું શિખવવુ જોઇયે.

વળી ખંત પણ એવોજ ઉપયોગી સદગુણ છે. જે પણ મહાન પુરૂષ થયા છે, તેઓ સઘળા સબુરીવાળા અને ખતીલા હતા. કાઇબી કામમા નિષ્ફળ નીવડે ત્યારે તેને ધીરજ આપી ફરી અને ફરી કરતાં શિખવવું, થેાડી કાવતાની લીટી મોઢે કરવા આપવી પછી કહેવુ કે મોઢે કર. પહેલી વખત વાંચી ગયા પછી મોઢે પુછવુ તો આવડશે નહિ. વળી બીજી વખત પુછવું તોપણ નહિં આવડશે પણ જ્યારે પાચ દસ વખત વાંચશે, ત્યારે મોઢે ચડશે અને જ્યારે મોઢે ચડી કે બચ્ચાને કહેવું કે 'જોયુ ! ધીરજ ખંન

જો બચ્ચું બહુ ખરચાળુ હોય તેા પૈસાની કિમત શું છે તે વિષેનું જ્ઞાન આપવું. પૈસા વગર ગરીબ ભીખારીઓ કેમ ભુખે મરે છે કેમ આપણુને કાલાવાળા કરે છે, અને કેવી કંગાળ જીંદગી ગુજારે છે તે વિષે સમજાવી કહેવું કે આ પૈસેા જે તું મેાજમજાહમાં ખરચે છે અને ઉડાવી દે છે તેજ પૈસા જો કોઇ ગરીબને આપ્યા હોય તેા કેટલા ભુખ્યાઓની ભુખ ભાગે, કેટલાં તરસ્યાની તરસ છીપાય, કેટલા નાગાઓને વસ્ત્ર મળે, તેથી તું પૈસા કેવી ખરાબ રીતે વાપરે છે એ પૈસાનેા આવેા સારેા ઉપયેાગ કર. બચ્ચાંને દર મહિને થેાડા પૈસા આપવા તે એક નાની પેટીમાં એકઠા કરવાની ટેવ પાડવી, અને તેમાંથી થેાડા પેસા મુશ્કલેસેાને આપવા શિખવવુ જેથી તે બચ્ચું ગરીબપર દયા કરતા અને પૈસા એકઠા કરતાં શિખશે.

ઘરમાં ચાકર નેાકરેા સાથે સારી રીતે વરતતાં શિખવવુ કેટલાક છેાકરાઓ ચાકરોને લાત મારે છે ગાળ દે છે, તેવા બચ્ચાંને તરત ચાકરની પાસેથી માફ મંગાવવી કે ફરીથી ચાકર સાથ ખરાબ રીતે વરતે નહિ.

ચોપડી વાંચવા અને લખવાનેા શેાખ ઉત્પન્ન કરવાની રીત.

બચ્ચાને ચેાપડી વાચવાનેા શેાખ ઉત્પન્ન કરવા માટે બચ્ચાને બહુ મજાહ પડે તેવી ચેાપડી પહેલા આપવી, જેવી કે નિર ાશ રમુજી ટુચકા સંગ્ર, અને તે પેાતાની પાસે બેસી વચાવવી, જે વાંચ્યાથી બચ્ચાને ખુબ ગમત પડશે અને હમેશ તે કિસમની ચેાપડીઓ વાચવા માગશે, એવીજ ચેાપડીમાથી બેાધ પણ આપવેા. પછી થેાડી રમકડાંની અને પીકચરની ચેાપડી આપવી અને રમુજ પડે તેવા અખતરા (science)ની ચેાપડી આપવી. પછી હળવે હળવે નીતિમાન વાર્તાની ચેાપડી આપવી, પછી નીતિની ચેાપડી આપવી, અને તેના શરીરની રચના કેવી છે તે સમજાવવી. પછી જેમ છેાકરૂ મેાટુ થતું જાય તેમ તેમ ફીલસુફીભરી ચેાપડીઓ આપવી. આ રીતે ચેાપડી વાંચવાનેા શેાખ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તે બચ્ચું સારેા પુરૂષ નિકળવાનેા સભવ રહે છે. જાહેર નામાકીત પુરૂષેાની જીદગીના હેવાલેાની ચેાપડીઓ આપવી. અગ્રેજી ચેાપડીઓમાં (Self-help) ખુદ મદદ, અથવા પેાતાની મદદ વડે એક માણુસ કેમ નામાકિત થાય છે એવાં પુસ્તકેા આપવા, જે

પુસ્તકમાં ગરીબાઇમાંથી કેમ નામાંકિત પુરૂષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપવો છે. સમાઇલ્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઇયે. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જુવાનિયાએ વાંચવીજ જોઇયે. જો જુવાનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અંગ્રેજી ભણેલી હોય અને પોતાનાં છોકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંને રજાના વખતમાં ચોપડી વંચાવવી એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને લખવાની ટેવ પણ પાડવી જોઇયે. લખવાની ટેવ પાડવાથી માણસ બહુ ચોક્સ થાય છે. જાણીતો ફીલસુફ લૉર્ડ બેકન લખે છે કે "Reading makes a full man, conference a ready man and writing an exact man." "વાંચ્યાથી એક માણસ જ્ઞાની થાય છે, વાતચીતથી એક માણસ હાજર જવાબી થાય છે, અને લખવાથી એક માણસ ચોકસ થાય છે," તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાંઓને થોડી બાબતો આપી તેની ઉપર રસાલો લખાવવાની ટેવ પાડવી, જેથી વિચાર શક્તિ ખિલશે, ચોકસપણું વધશે, અને ભવિષ્યમાં સારો લેખક થવાનો ઘણો સંભવ રહેશે.

ઉમરે પુગેલાની માતાએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે. જેવી પોતાની છોકરી દૂર બેસતી થઇ કે તેણીને નીતિની ચોપડી વંચાવવી અને તે છોકરીની નીતિ સંભાળવી અને છોકરો બાર તેર વરસનો થયો કે તેને અનીતિ ભરેલી ચીજોથી દૂર રાખવો. એજ વખતે માએ પોતાનાં છોકરાંને ખુબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એજ વખતે છોકરાંને જો સારી વળાણ આપી હોય તો સારા નિકળે છે અને જો ખરાબ વળાણ આપી તો આખી જીંદગી ખરાબ અને લુચાઇમાં કાઢે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરે છે. જુવાની કેમ ગુજારવી તે વિષય વાંચી બચ્ચાંને નઠારીમાંથી અને હવસમાંથી બચાવવાની બહુ જરૂર છે. ઉપલા વિષ-

યમાં પુરતું એ બાબે લખાણુ કીધું છે તેથી ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવરસિટિની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઇ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઈયે એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો જોઈ ગયા અને તે વિષે જો એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકિત નથી. અને હાલની કેલવણી પામેલી સ્ત્રીને જો તે વિષે પુછશો તો તેઓ પોતાનુ અજ્ઞાનપણું દેખાડશે, તેથી જો મા સમજુ હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ટ દરજ્જો સાચવતી જોવા ચાહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

પુસ્તકમાં ગરીબાઇમાંથી કેમ નામાંકિત પુરૂષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપયો છે. સમાઇલ્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઇયે. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જુવાનિયાએ વાંચવીજ જોઇયે. જે જુવાનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અંગ્રેજી ભણેલી હોય અને પોતાનાં છોકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

યમાં પુરતું એ બાબે લખાણુ કીધું છે તેથી ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવરસિટિની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઇ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઇયે એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો જોઈ ગયા અને તે વિષે જો એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકિત નથી. અને હાલની કેલવણી પામેલી સ્ત્રીને જો તે વિષે પુછશો તો તેઓ પોતાનું અજ્ઞાનપણું દેખાડશે, તેથી જો મા સમજુ હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ટ દરજ્જો સાચવતી જોવા ચાહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

પુસ્તકમાં ગરીબાઇમાંથી કેમ નામાંકિત પુરૂષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપયો છે. સમાઇલ્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જુવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઇયે. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે આપ મદદ, ચાલચલણ, અને ફરજ એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જુવાનિયાએ વાંચવીજ જોઇયે. જે જુવાનિયાએ આ ચોપડીઓનો અભ્યાસ કર્યો હોય, અને મા જો અંગ્રેજી ભણેલી હોય અને પોતાના છોકરાને તેમાથી સમજણ આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવી ઉમદા ચોપડી છે.

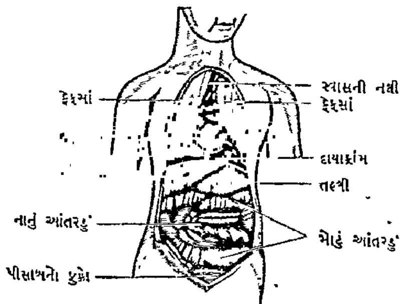
યમાં પુરતુ એ બાબે લખાણુ કીધું છે તેથી ત્યાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવરસિટિની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કર્યે. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઇ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોવી જોઈએ એમ તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદો જોઈ ગયા અને તે વિષે જો એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકિત નથી. અને હાલની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને જો તે વિષે પુછશો તો તેઓ પોતાનુ અજ્ઞાનપણું દેખાડશે, તેથી જો મા સમજુ હશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીનો શ્રેષ્ટ દરજાજો સાચવતી જોવા ચાહતી હોશે તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

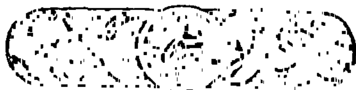
આગળ જે લોહી એકદમ ધાઈ આવે છે તે આવતું નથી જેથી માથાનો દુખાવો થતો નથી અને આંખ દુખતી નથી, ફેફસાં બગડી જઈ છાતી દુખતી નથી અને ઢાંસો ને હાંફણ થતી નથી અને દમ પણ સારી રીતે ચાલે છે.

ચોપડી પણ વાંચતી વખતે સીધીને સીધી ટેબલપર મુકવી નહિ, પાછળ થોડી ચોપડી મુકી વાંકી કરી, આંખથી દુર રાખી વાંચવી. વાંચતી વખતે સામી બતી રાખવી નહિ. માથાંની પછવાડે બતી રાખવી અને અઢેલીને બેસવું અને બતી ટાંગેલી રાખવી કે જેથી પછવાડેથી ઉપરથી રોશની આવે. જો બતી ટાંગેલી ન હોય તો પણ રોશની એક બાજુથી મુખ્ય કરીને પછવાડેથી ડાબી બાજુથી રોશનીના કિરણ ચોપડીપર પડવાં દેવાં. જો ટેબલપર લખવા બેસવું હોય અને બતી સામે હોય તો તે બતીને આંખપર આવતી અટકાવવા નાનો લીલો પરદો કરવો કે જેથી આંખપર ન આવે પણ રોશની ચોપડીપર સેહેલાઈથી પડે. લખતી વાંચતી વખતે બતીની રોશની ખુબ હોવી જોઈયે, ઝાંખી

જે કોઇ બચ્ચાની યાદદાસત શક્તિ કમી હોય તો તે બચ્ચાં આગે પટેલ વહેલા કંઇક વાર્તા વાંચી બીજે દિવસે તેનો બોલે બોલ પાછા બોલાવવાની ટેવ કરવી. આ રીતે જો ઘણા મહિના વેર ચાલુ રાખ્યું હોય તો તે બચ્ચાંની યાદદાસ્ત શક્તિ વધશે. એક અંગ્રેજ પાદરીના છોકરાની યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હતી, તેથી તેનો બાપ તેને વારંવાર દેવળમાં વાયઝ સાંભળવા લઇ જતો હતો, અને ઘરે આવી જે વાયઝ સાંભળ્યું તે પાછી બોલાવતો. પહેલવહેલાં તો તે છોકરો યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હોવાથી પાછુ ગોઠવી શકતો હતો નહિ, થોડું થોડું સાંભરેલું પાછું બોલતો હતો પણ તેના બાપે ખંત રાખી ઘણા મહિના સુધી પોતાના છોકરાને વાયઝ સાંભળવી પાડી



- વધુ ખુલાસા માટે જુઓ પ્રકરણ ૭ મું



પ્રકરણ ૭ મું.

શરીરની રચના.

"What a piece of work is a man!
How noble in reason!
How infinite in faculties!
In form and moving,
How express and admirable!
In action, how like an angel!
In apprehension, how like a God!—"

—SHAKESPEARE.

"મનુષ્ય જાતની બનાવટ કેવી અજબ જેવી છે! બુદ્ધિમાં કેવું ઉમદા છે; કેટલી અસંખ્ય મનની વગાણો ધરાવે છે! ઘાટઘટમ અને હીલચાલમાં, કેવું દેખાવડું અને વખાણવા લાયક છે! કામમાં કેવું ફિરિસ્તા મિશાલે છે! સમજ શક્તિમાં કેવું દેવતાઇ છે!"

શેક્ષપીયર.

દરેક આદમીએ પોતાના શરીરના અવયવો કેમ પોતાનું કામ બજાવે છે, અને ને શરીર થાતું બનેલું છે, તે શરીરને કેમ સારી હાલતમાં રાખવું અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી કેમ શરીર નુકસાન પામે છે તે વિષે જાણવાની ફરજ છે.

ત્યારેજ આપણે કદર બુજતા શિખ્યે છીએ, ત્યારેજ આપણે સામા માણસના શરીરને નુકસાન કરતા અટકયે છીએ, ત્યારેજ આપણી તનદુરોસ્તી સારી રાખતા જાણ્યે છીએ અને આપણા શરીર તરફની ફરજો અદા કરતા શિખ્યે છીએ. યુનાની દેશના અગાઉના રીતસુફે એમ કહ્યું છે કે ' Know thyself ' એટલે 'તું પોતાને પિછાણ ' ત્યારે એ ફીલસુફના કહેના પ્રમાણે આપણે પિછાણવાને માટે પહેલા આપણે કેમ બન્યા છીએ, આપણે શું છીએ તે જાણવાની જરૂર છે પણ દાન શું જોઈએ છીએ? આજના સા૦ સીત્તેર વરશની ઉમરના કોઇ શખ્સને પુછ્યું હોય કે ભાઇ તમારું કલેજું કયાં છે તથા હઇડું કયાં છે, તો તેઓ મરી જવાની અણીપર આવ્યા હતા જવાબ આપશે કે "ભાઇ કાંઈ પણ જાણતો નથી" જે શરીરને વ ર્શોના વરશ વાપરયું, તે શરીરમાં શું તે ન જાણ્યું એ એક કઠણ અજાનપણું કહેવાય માટે જે શરીર સાથે રાત દહાડો કામ જે શરીર વગર એક પળ ચલી શકયે નહિ, જે શરીરથી સુખ ભોગવી શકયે, જે શરીરથી દુનિયામાં હસ્તી ભોગવે તે શરીરની રચના જાણવાની આપણી ફરજ છે જ્યારે આપણા શરીરની રચના આપણે સારી રીતે જાણીશું, ત્યારેજ આપણને તે ઇશ્વરની શક્તિનો ખ્યાલ આવશે, અને તેના ડહાપણના આપણે સ૦ હજાર વખાણ કરીશું. એમ હિમ્મતથી કહી શકાય કે કદાપી એક નાસ્તીક માણસ જે ખોદાની હસ્તીની સાબુ ના પાડતો હોય, તે જો પોતાના શરીરની રચના બહુ ઉંડાણથી તપાસે શરીરને અવયવો કેવી રીતે પોતાનું કામ વખત સર કયા જાય છે તેનો જો અભ્યાસ કરે, તો ખરેખર તે એમ માને કે ઇશ્વર સિવાય બીજો કોણ આવી ઉમદા કરામત કરી શકે? શરીરની રચના જાણવાથી એ નાસ્તીકનું ધ્યાન પણ ઇશ્વર તરફ જાય છે

એક શાએર લખી ગયો છે કે —

"આદમકો ખુદા મત કહો, આ મ ખુ ા નહીં,
લેકીન ખુ ાકે નૂરસે, આદમ જૂ ા નહીં"

એ બે લીટીઓમાં પણ બ ુ ફિલસુફી સમાયલી છે આપણે એ પરવરદેગા ના નૂર જેવા છીએ એક અંગ્રેજ કવિ પણ એમજ કહે છે

'Thou art the image of God' 'તું ખોદાનો આકાર.' ખુદ બાઇબલમાં પણ એવોજ ખ્યાલ મળે છે 'ye are temple of God' 'તમારૂં (શરીર) ખોદાનું મંદીર છે,' તેથી જો તે શરીર સાફ રાખ્યે તો તેમાં મિનોઇ શકિત પ્રકાશી નિકળે. આપણા દેશના સર્વ ધર્મોમાં એવાજ વિચાર મળે છે.

હવે આપણે એ શરીરની રચના શું છે તે જોઇએ. આપણે જાણીએ છીએ કે ઇશ્વરની બધી જીવવાળી પેદાયશમાં નર અને નારી જાતિનાં શરીરમાં ફરક છે, અને તે ફરકથીજ આપણે નર અને નારી સ્પષ્ટ રીતે પારખી શકયે છીએ. નારીને તેણીના કાર્યમાં કામ લાગે એવી શરીરની રચનાને લીધે તેણીનું આ દુનિયામાં શુ કાર્ય છે—શું ફરજો છે તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. મનુષ્ય જાતિમાં નારીને નર કરતાં વધુ ખુબસુરત કીધી છે અને તેણીની ખુબસુરતી તેણીનાં શરીરની રચનાથીંજ છે. ઇશ્વરે પોતાનાં ડહાપણથી જે અવયવો આદમમાં મુકયા છે તે ખુબસુરતી વધારે છે એટલુજ નહિ પણ તે અવયવો દરેક રીતે ઉપયોગી છે. ફકત ખુબસુરતીજ વધારાને ખાતર કોઇ પણ નકામા અવયવ કુદરતે મુકયા નથી.

હવે આપણે શરીરની રચના તપાસવાનું માથાંથી શરૂ કર્યે. માથું એ શરીરનો સર્વથી ઉપરનો ભાગ છે અને તે આસમાન તરફ ઉંચો જણાય છે, તેમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે માણસ સઘળા જાનવરોની ઉપર મનશકિનથી શ્રેષ્ટાઇ ભોગવે છે અને તે મનશકિન માથામાંજ છે તેથી તે ભાગ ઉંચો કીધો છે. જ્યારે જાનવરોનું સર નીચું નમતું કીધું છે, કારણ તેઓમાં વિચાર કરવાની શકિત નથી. એ સર, કે જેની અંદર વિચાર કરવા માટે એક ભેજું મુકેલું છે અને જે ભેજાંથીજ આપણે જાનવરોપર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવયે છીએ માટે તે ભેજાં વિષે જાણવાની અને તે સારી રીતે ખિળવવાની આપણી ફરજ છે, નહિતો જાનવર અને માણસમાં જે ફરક રાખ્યો છે તે રહેતો નથી અને માણસ પણ જાનવરના જેવીજ જીંદગી ગુજારે છે.

એક મરદનું ભેજું સાધારણ રીતે ત્રણ રતલનું હોયછે જ્યારે એક સ્ત્રીનું તેથી ચાર અથવા પાંચ આંઉસ ઓછું હોય છે. એ ભેજું બે ભેજાંનું બનેલું હોય એમ લાગે છે. બે અર્ધગોળાકારોને એક એક સાથે મુકેલા

છે અને તે બન્નેને એક એક સાથે સબંધ રાખેલો છે જમણી બાજુનો અરધો ભાગ ડાબી બાજુની ઉપર હકુમત ચલાવે છે જ્યારે ડાબી બાજુનો અરધો ભાગ જમણી બાજુની ઉપર પોતાનું કામ કરે છે એ ભેજુ દેખાવમાં નરમ મસકા જેવું, કરચલીવાળું સફેદ માંસનું બનેલું છે અને દેખીતા બે ભાગ હોય તેમ માલમ પડે છે. ભેજુ નરમ બહુ હોવાથી જો ભેજાને જરા પણ અડચણ આવે છે તો તે માણસ દીવાનું થઇ જાય છે, તેથી એ ભેજાને માટે કુદરતે બહુ મજબુત રક્ષણ કીધું છે તે ભેજાની સખત ખોપરી છે એ ખોપરી એવી બનાવી છે કે જેથી ભેજાને કાંઇ પણ અડચણ આવતી નથી. જો ભેજામાં એક નાની હરખી લાગી હોય અથવા જો ભેજામાં જોરમાં ફટકાથી ધાચકો લાગ્યો હોય તો ભેજુ બગડી જવાનો સંભવ રહે છે તેની માથાપર કાંઇ પણ લાગે નહિ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે. એ ભેજાની ઉપર કરચલી છે એટલુંજ નહિ પણ જગે જગે ઉપસી આવેલા ભાગો છે અને આખા ભેજા પર દોરા જેવી ઝીણી નસો આવેલી છે ' એમ કહેવામાં આવે છે કે દરેક બે મહિને આપણું ભેજુ નવું થાય છે, તેથી એક વરસમાં આપણા છ વખત નવાં નવા ભેજા બને છે ' આખા ભેજાના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે ભેજાનો આગળનો ભાગ જેને સેરીબ્રમ (Cerebrum) પાછળના સેરીબેલમ (Cerebellum) અને સેરીબેલમની નીચેનો નાનો ભાગ કે જેને બરડાના કામ સાથે સબંધ છે તેને 'મેડુલા ઓબ્લોન્ગેટા' (Medulla oblongata) કહે છે ભેજાના આગલા ભાગ જેને સેરીબ્રમ કહે તે વિચાર શક્તિમાં કામ લાગે છે, અને પછાડીનો ભાગ આખા શરીરપર કાબુ રાખે છે મેડુલા ઓબ્લોન્ગેટા બહુ અગત્યનો

બરડાના કાંઠા સાથે સંબંધ રહે છે. અને એ ભાગમાંથી અને બરડાની કરોડમાંથી ઝીણી ઝીણી દોરા જેવી નગો આખાં શરીરમાં પંથરાયલી રહે છે, જેને (Nerves) નરવ્સ કહે છે. એ નરવ્મ જેમ વિજળીના સંદેસાને માટે તારની જરૂર હોય અને તાર વડે સદેસા મોકલાય તેમ એ નરવ્સ વડે આપણા શરીરમાં શું થાય છે, શું અડચણ છે તે જણાય છે. જો કોઈ માણુસ આપણા શરીરને હાથ લગાડે તો આપણને માલુમ કેમ પડે છે ? જેવો હાથ લાગે છે કે એ નાની નરવ્સ તરત તે ભાગમાંથી ભેજાને સંદેસો પુગાડે છે અને તેથી આપણે જાણયે છીએ કે કોઈએ હાથ લગાડયો. જ્યારે લકવો થાય છે ત્યારે જો તે માણુસના લકવાના ભાગપર કોઇ ટાંચણી ભોંકે તોપણ લાગતી નથી તેનું પણ કારણ એજ કે પેલી નરવ્સ બગડી જાય છે, જેથી તે ભેજાને સંદેસો પુગાડવાનું કામ કરતી નથી, તેથી ભેજું જોકે હાથ હિલાવવાનો હુકમ આપે છે તે છતાં નરવ્સ મરી ગયલી હોવાથી તે હુકમ બજા લાવતી નથી, અને તે હાથ પગથી કાંઈ કામ થતું નથી અને કાંઇ લાગણી પણ થતી નથી. કેટલાઓએ નરવ્સને ભેજાનો વધેલો ભાગ કહે છે. એ નરવ્સ બરડાની કરોડમાંથી બહુ મોટા જથામાં આખાં શરીરમાં ફરી વળી છે તેથી બરડાની કરોડની પણ સભાળ રાખવી જોઇયે. એ નરવ્સપરથી કુદરતની કરામતનો ખ્યાલ આવે છે, એ નરવ્સથી આપણને દરેક લાગણી થાય છે. એ નરવ્સ એટલી તિક્ષણ લાગણીની હોય છે કે એક પવનની લહેરી અથવા પતગિયું કે માંખ પણ જો આપણાં શરીરને લાગે છે તો તે વિષે આપણને ખબર કરે છે અને કયા ભાગપર લાગણી થઇ છે તે વકીક જણાવે છે.

બરડાનો કાંઠો કે જેને ભેજા સાથે બહુ સબધ છે તેનાથી આપણે ઉભા રહી શકયે છીએ. એ કાંઠો એકજ હાડકાનો બનેલો નથી, જો તેમ હતે તો આપણે વાંકા વળી શકતે નહિ, તેથી હાડકાંના ટુકડાનો બનેલો છે. એ હાડકાંના ટુકડા સાથે જોડાયલા છે, હાડકાં અંદરથી પોકળ હોય છે જેમાં નરમ મસકા જેવો પદાર્થ રહે છે જેને ગુર કરીને કહે છે. એ પદાર્થ જો બહુ હોય છે તો કાંઠો સીધો રહે છે, પણ

જ્યારે નબળાઇથી ઘડી જાય છે ત્યારે માણસ વાંકુ વળી જાય છે. એ કાંઠાને બેજાના છેડા (મેદુલા ઓબ્લાનગેટા) સાથે સંબંધ છે. એ કરામાંથી નસ્ત્રો આખાં શરીરમાં પથરાયલી છે અને તેજ બેજાને સંદેશા પુગાડે છે.

આંખ.

આપણી આંખની બનાવટ અજાયબ જેવી કરામત છે, અને બહારની ચીજ કેવી રીતે જોવાય છે, તે સઘળું બારીકીથી લખવાને માટે એક જુદુ પુસ્તક જોઇએ, પણ ત્યાં તો ટુંકમાંજ લખ્યું છે તેથી સાધારણ સમજ આંખને માટે બસ છે.

ચિત્રમાં દેખાડ્યા મુજબ :—

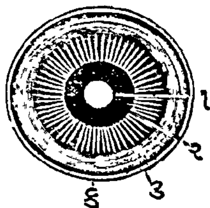
ક { (૧) આંખની વચમાનો ઝીણો ભાગ કે જેમાંથી રોશની જાય છે તેને કીકી (પ્યુપીલ) કહે છે. જો રોશની વધુ અથવા ઓછી જાય છે તો તે મોટી અથવા નાની થાય છે.

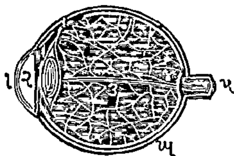
(૨) તેની આસપાસનો ભુરા રંગનો ભાગ છે. એ માણસમાં જાત જાતના રંગનો હોય છે એ ભાગ આંખની કીકીને નાની અને મોટી બનાવવાની યત્ન કરે છે, અને પોતે નાની અને મોટી થાય છે.

(૩) આંખનો સફેદ ભાગ છે.

ખ { (૪) બીજુ ચીત્ર છે તે આંખનો (side view) એક બાજુથી દેખાતો ભાગ છે

(૧) એમાંથી રોશનીના કિરણ દાખલ થાય છે અને (૨) છે તે સગી પાડવાના કેમેરાના "લૅન્સ" ના કાચના જેવા પ્રકારની બનાવટ છે જેમાથી મોટી ચીજોનાં રોશનીનાં કિરણ ઝટ થઇ નાના બને છે અને એકઠા થઇ (૪) જે અંદરનો પરદો છે તેનીપર આખુ બહારની ચીજનુ ચિત્ર પડે છે. (૫) ઓપટીક નર્વ આપના બેજામાંથી નિકળતી ઝીણી નસ (નર્વ) છે. એ નર્વ પેલા બાહરની ચીજના ચિત્રનાં છાપનો બેજા તરફ સંદેશા પુગાડે છે અને તેથી આપણને જણાય છે. (૩) ધોરી નસ જે આંખને જોઇતું લોહી પુરૂ પાડે છે.





સમજ માટે જુઓ પાનું ૨૧૮.

કારણ ઝેરી અને ગંધ મારતી હવા, જે આપણાં શરિરનો નાશ કરે છે તે આપણને નાકથીજ પહેલા માલમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુકસાન થતું અટકાવી શકયે છીએ; એજ નાકથી આપણે સ્વાદિષ્ટ ભેજન પારખી શકયે છીએ.

જ્યાંથી આંખ સાથે જોડાય છે ત્યાંથી બરાબર અરધા નાકવેર મજબુત હાડકુ રહે છે ત્યાર પછીનાં નાકમાં નાજુક હાડકું અને માંસ બહુ હોય છે. નાકને બે નસકોરા હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લઇયે છીએ બે નસકોરાંનુ કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની દેહ માલમ પડે છે, અને કેટલીક વખતે તો એક નસકોરું બંધ રહે છે અને બીજું નસકોરું ચાલે છે. જ્યારે જમણી બાજુનુ નસકોરું બંધ રહે છે ત્યારે ઠંડીની દેહ હોય છે અને જ્યારે ડાબી ગમતું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમીની દેહ માલમ પડે છે.

નાકની અંદરનો ભાગ બહુ નાજુક રહે છે. જ્યાં નાકનું હાડકું અખાત છે ત્યાં એક નાજુક ચામડીની બનાવટ હોય છે, જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તબીબી શાસ્ત્રમાં "ઓલફેકટરી નર્વ" (Olfactory Neve) કહે છે. પહેલા એ નર્વપર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેથીજ આપણા ભેજાને સંદેશો પુગે છે. એ નર્વ પણ બહુ લાગણી ધરાવે છે. જો નાની રજકણ એ નર્વને લાગે છે તો તે બાહાર કાઢી નાખવાને વાસ્તે તરત છીંક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાયછે.

જેમ પાણી ગાળવાનું ફિલ્ટર હોય છે તેમ નાક હવા ગાળવાનું એક ફિલ્ટર છે. એમાંથી હવા ગળાઇને જાય છે, અને નાકની બનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જોઇએ એટલીજ ફેફસામાં જાય છે. આપણાં ફેફસામાં હવા ચોક્સ પ્રકારની ગરમ જવી જોઇયે જો ઠંડી હવા જાય તો ફેફસા ખરાબ થાય તેથી નાકને રસ્તે જ્યારે હવા જાય છે ત્યારે તે રસ્તાથી જતાંજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાને સારી હાલતમાં રાખે છે. વળી હવામાં કાંઇ પણ ઝેરી જતુઓ હોય છે તે નાકમાથી શરિરમાં પેસી થઇ શકતા નથી. તે [illegible] આગળ અટકી પામે છે તે

કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઇએ, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે.

જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, ખોરાક વગોળવાને અને દરદો પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમાં જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણું મ્હોં ઉઘાડી આરસીમાં જોવાથી તેની બનાવટ સહેલાઇથી સમજ પડે છે. જેમ આપણાં શરિરપર ચામડી હોય છે તેમ જીભપર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ભરાયલી માલમ પડે છે. એ ભરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જેમ ફેરવવા માંગ્યે તેમ ફરે છે. જીભની વચમાં કાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેડેના ટાળવાં સાથે જડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભપર સફેદ અથવા પીળું પડ બંધાય છે. માદાં માણસની ડાકટર પ્હેલાં જીભ તપાસે છે કારણકે તેપરથી કેટલાંક દરદ પરખાય છે.

જીભ બોલવાના કામમાં ખપ લાગે છે. હવા મ્હોમાં જાય છે, તે જીભને ચોક્કસ પ્રકારે હિલવે છે ત્યારે ગળાની ભુંગળીમાંથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવાને માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

ખોરાક મ્હોમાં વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. ખોરાક દાંતથી ચવાય છે અને ખોરાક આ દાંતપરથી પેલા દાંતપર લઇ જવા આમ તેમ હલાવ્યા અને સ્વાદ પારખવાનું કામ જીભ કરે છે.

દાંત—TEETH.

મુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે ખોરાક ચાવ્યે છીએ. દાંતથી આપણું મ્હો ગોભે છે. દાંત વગર મ્હો બિહામણું માલમ પડે છે, દાંતે ખોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમાં પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે. જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદહજમીથી પીડાય છે.

આપણે કેવી રીતે જોઇયે છીએ તે ટુંકમાં તપાસીએ. એક ઝાડ લેવો, તે ઝાડની ઉપર સુરજની અથવા બત્તીની રોશની પડે છે. એ રોશનીનાં ઝાડપરનાં કિરણ આંખપર પડે છે. આંખની કીકીમાંથી જઇ તેની પછવાડે લેન્સપર પડે છે ત્યાંથી મોટી નાળીઓનાં કિરણ એકઠાં થાય છે અને પછી રોશની છેક પછવાડેના ભાગપર પડે છે તે પડદાપર તે ઝાડનો આખો છાપ પડે છે અને ભેજામાંથી નાની નસ (નર્વ) નિકળેલી છે તે છાપને લઇ જાય છે તેથી આપણે જોઇયે છીએ

જો રોશની ઘણી હોય તો આંખની કીકી નાની થઇ જાય છે કારણ તેમાથી રોશનીને એકઠી કરી જોઇએ અને અંદર જવા દેવી જોઇયે. જો લાઇટ ઓછી હોય છે તો મોટી થાય છે. આપણી આંખ છબી પાડવાના 'કેમેરા'ના જેવી છે.

કારણ ઝેરી અને ગંધ મારતી હવા, જે આપણા શરિરનો નાશ કરે છે તે આપણને નાકથીજ પહેલા માલમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુકસાન થતું અટકાવી શકીયે છીએ, એજ નાકથી આપણે ખાદ્યોની ખાસીયત પારખી શકીયે છીએ

જ્યાંથી આંખ સાથે જોડાય છે ત્યાંથી બરાબર અરધા નાક સુધી મજબુત હાડકું રહે છે ત્યાર પછીના નાકમાં નાજુક હાડકા અને માંસ બહુ હોય છે નાકને બે નસકોરા હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લઈયે છીએ બે નસકોરાનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સરદીની ટેહ માલમ પડે છે, અને કેટલીક વખતે તો એક નસકોરૂ બંધ રહે છે અને બીજું નસકોરૂ ચાલે છે જ્યારે જમણી બાજુનું નસકોરૂ બંધ રહે છે ત્યારે ઠંડીની ટેહ હોય છે અને જ્યારે ડાબી બાજુનું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમીની ટેહ માલમ પડે છે.

નાકની અંદરનો ભાગ બહુ નાજુક રહે છે ત્યાં નાકનું ઉંડાણ છે ત્યાં એક નાજુક ચામડીની બનાવટ હોય છે જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તબીબી શાસ્ત્રમાં "ઓલફેક્ટરી નર્વ (Olfactory Neve) કહે છે પહેલા એ નર્વ પર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેનીજ આપણા ભેજાને સંદેશો પુગે છે એ નર્વ પણ બહુ લાગણી ધરાવે છે જો નાની રજકણ એ નસને વાગે છે તો તે બાહાર કાઢી નાખવાને વાસ્તે તરત છીંક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાય છે

જેમ પાણી ગાળવાનું ફિલ્ટર હોય છે તેમ નાક હવા ગાળવાનું એક ફિલ્ટર છે જેમાંથી હવા ગળાઈને જાય છે, અને નાકની બનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જોઈયે એટલી ફેફસામાં જાય છે આપણા ફેફસામાં હવા ચોક્કસ પ્રમાણની ગરમ જવી જોઈયે જો ઠંડી હવા જાય તો ફેફસા ખરાબ થાય તેથી નાકને રસ્તે જ્યારે હવા જાય છે ત્યારે તે રસ્તાથી જતાંજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાને સારી હાલતમાં રાખે છે વળી હવામાં કાંઈ પણ ઝેરી જંતુઓ હોય છે તે નાકમાંથી શરીરમાં પ્રવેશ થઈ શકતા નથી તે ઝેરી જંતુ નાકમાંજ મરણ પામે છે તે

કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઇયે, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકશાનકારક છે.

જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, ખોરાક વગોળવાને અને દરેક પારખવાને માટે ઉપયોગી છે જીભમા જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણુ મ્હો ઉઘાડી આરસીમા જોવાથી તેની બનાવટ સહેલાઇથી સમજ પડે છે. જેમ આપણા શરિરપર ચામડી હોય છે તેમ જીભપર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ભરાયલી માલમ પડે છે. એ ભરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જેમ ફેરવવા માગ્યે તેમ ફરે છે જીભની વચમા કાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે એ જીભને હેડેના ટાગવા સાથે જડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમા બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભપર સફેદ અથવા પીળુ પડ બંધાય છે માદા માણસની ડાકટર પ્હેલા જીભ તપાસે છે કારણકે તેપરથી કેટલાક દરદ પરખાય છે

જીભ બોલવાના કામમા ખપ લાગે છે હવા મ્હોમા જાય છે, તે જીભને ચોક્સ પ્રમાણે હિલવે છે ત્યારે ગળાની ભુગળીમાથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવાને માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે

ખોરાક મ્હોમા વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે ખોરાક દાતથી ચવાય છે અને ખોરાક આ દાંતપરથી પેલા દાતપર લઇ જવા આમ તેમ હલાવા અને સ્વાદ પારખવાનુ કામ જીભ કરે છે.

દાંત—TEETH.

મુખ્ય કરી દાત વડે આપણે ખોરાક ચાવ્યે છીએ. દાતથી આપણુ સ્ત્રી ગોભે છે. દાત વગર મ્હો બિહામણું માલમ પડે છે, દાતે ખોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમા પાચન થાય તેવો નરમ થાય છે જેના દાત બરાબર ન હોય તેઓને ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેઓ બદહજમીથી પીળાય છે.

દાત માણુસ અને જાનવરોમાં જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે; માણુસને દાંતની એક૮ હાર હોય છે. એક હાર નીચેના જડબામાં અને બીજી હાર ઉપરના જડબામાં. દરેક હારમાં સોલ (૧૬) દાતો હોય છે. સાધારણ રીતે દાતનાં બે ભાગ હોય છે આગળના દાંત, અને પછવાડેના દાંત જેને દાઢ કહે છીએ. પણ વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે દાતના ત્રણ ભાગ કરવાના આવ્યા છે. જેવા ડાબી બાજુ દાંત હોય છે તેવા જમણી બાજુ પણ હોય છે છેના ત્રણ દાનો જે જડબાને નાકે આવેલા છે તે બહુ જાડા, પોહોળા અને મોટા હોય છે, જેને સાધારણ રીતે અક્કલના દાંત (Wisdom teeth) કહે છે. જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે ચાવવાના દાંત અથવા (Grinders) (Molar teeth) કહે છે. એ દાતો અકેક બાજુ ત્રણ ત્રણ મળી સોલ (૧૬) છે. એ દાનોની બરાબર પાસે ગમે દાતો છે, જેઓ જાડાઇમાં પેલા દાંતોથી થોડા છે, પણ બન્ને બાજુએ ધારવાળા હોય છે અને તેઓને (Bicuspids) કહે છે. એ દાત બેઉ બાજુ બે મળી આઠ છે.

ઉપલેથી છઠ્ઠો દાત જે અણીવાળો હોય છે તેને (Eye tooth) અથવા સાપ સાથે સબંધ ધરાવનારા દાત, અથવા તો (Canine tooth) અથવા કુતરાનો દાત કહે છે, કારણ એ કુતરાના દાતને મળતો આવે છે. એ દાત બધા મળી અકેક બાજુ મળી ચાર છે. એ દાત પછી ચાર આગળા દાતો છે જે, ઘણા પાતળા અને છરીની ધાર જેવા હોય છે તે (Incisors or cutting teeth) ચીરનારા અથવા કાપનારા દાતો કહેવાય છે, અને એવા ચાર હેઠે અને ચાર ઉપર મળી આઠ દાતો હોય છે આ પરથી જણાય છે જે આપણા દાતો બધી પ્રકારના છે, જેને બધા જાનવરોથી સર્વથી ઉત્તમ અને સંપુર્ણ કહે તો ચાલે તેવા છે. પણ અજાયબ જેવું તો એ છે જે આવા દાતો ધરાવતા છતા આપણે જનમ્યે છીએ ત્યારે આપણે દાંત વગરના હોઇયે છીએ.

જ્યારે બચ્ચુ જનમે છે ત્યારે દાત હોતા નથી પણ ફક્ત પારા હોય છે જે પારાની હેઠે દાત હોય છે પણ જ્યારે તે દત મોટા થાય છે ત્યારે તે પારામાથી ફુટી નિકળે છે. બચ્ચાને દાત તે વખતે નથી હોતા તેનુ કારણ એજ કે તેઓને તે વખત દાતની જરૂર હોતી નથી તેથી

શરીરની આસપાસ કેવા પ્રકારના અવાજો થાય છે તે આપણા કાનથી આપણે સાંભળીયે છીએ, ગાયનનો મધુર અવાજ જે આપણા થાકેલા મગજને શાંત કરે છે, અને કેટલીક વખતે વિનોદી ખ્યાલો આપણામાં ઉત્પન્ન કરે છે, તે પણ કાનથીજ થાય છે. કાન વગર આપણે ગાયનની ઉત્તમ મજાહ નહિ મેળવી શકને. કાન વગર ભાષણો અને વાર્તાઓ સાંભળી આપણે જે જ્ઞાન અને સદ્ગુણો પ્રાપ્ત કર્યે છીએ તે મેળવી શકાતે નહિ. કાનથી, છટાદાર વક્તાઓના ભાષણો સાંભળી આપણા મનમાં જે ઉમદા ઉમેદો પેદા થાય છે, અને આપણી લાગણી શ્રેષ્ટ બનાવે છે તે થને નહિ, તેથી કાન, એ પણ આપણી બહુ અગત્યની ઇંદ્રી છે.

બીજા ભાગ અથવા વચલો કાન કહે છે તે ઉપર પડે છે ત્યારે પછવાડે નાનો હાડકાનો ગોખલો અથવા ઓરડો હોય છે, સઘળા નાના નાના રજકણો (cells) થી ભરાયલો છે, જ્યારે અવાજ કાનના પરદાપર પડ્યો કે તે પરદાનો અવાજ પછવાડેની રજકણો વધારી મુકે છે, અને રજકણો પોતે અંદર હીલચાલ કરે છે, અને અવાજ ત્યાંથી થઇ છેક અંદરનો કાન જેને કહે છે તે ભાગમા જાય છે. એ ભાગ ગોકળગાયના ઉપરનાં કોટલા જેવો ગોળ ચકર સાથની કરચળીના જેવો હોય છે, જેમાંથી અવાજ ઓડીટરી નરવ્સ (Auditory Nerves) ની મારફતે આપણા ભેજાને સંદેશો પુગાડે છે, જેથી આપણે સાભળ્યે છીએ. કાનની બનાવટ ઘણી બિકટ અને વખાણવાલાયક છે. અવાજ બારીક જગામાથી એક પછી એક ભાગોમાથી પસાર થાય છે તે જાણવુ બહુ અગત્યનું છે.

આ સઘળી ઇંદ્રીયો ભેજા સાથે કેવો સબંધ ધરાવે છે, તે આપણે જોઇ ગયા છીએ. જ્યારે ભેજા સાથનો સબધ છુટી જાય છે, ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પોતાનુ કામ કરી શકિત નથી. જ્યારે આપણે ઉંઘમા હોઇયે છીએ ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પુરતી રીતે કામ કરી શકિત નથી. તે વખતે કાંઇ પણ અવાજ સંભળાતો નથી. કેટલાક માણસની આખ ઉઘાડી હોય છતા તેઓ જોઇ શકતા નથી, અને લાગણી પણ મદ થાય છે, કોઇ મારે છે તો એકદમ લાગતુ પણ નથી તેથી ભેજું એ સર્વે શરિરનો રાજા છે, એની હકુમતથી ઇંદ્રીઓ અને અવયવો કામ કરે છે. આપણે નાક, કાન, આખ, જીભ, અને લાગણી એ બધી ઈંદ્રીનો ભેજા સાથનો સબંધ તંતુ (નર્વસ) મારફતે કેમ રહે છે તે જોઇ ગયા છીએ.

આપણા માથાની દરેક ઇંદ્રી બહુ નાજુક પ્રકારની હોવાથી તેઓની સભાળ માટે હાડકાનું ઢાંકણ બહુ સારૂં બનાવ્યું છે. આપણને માલમ પડે છે કે આપણા માથાપર કેવા હાડકા છે. આખું માથું ભેજાની ખોપરી, પઠવાડેની તાલકી, બધે સખત હાડકાનું ઢાંકણ કીધું છે જેથી આપણી ઇંદ્રીઓ સચવાયલી રહે છે.

ગળું અથવા અનાજની અને શ્વાસ લેવાની નળીની બનાવટ

જોઇયે. એ ગળામાંથી અવાજ નિકળે છે, અને આપણો શ્વાસ પણ ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક પણ એજ ભાગથી હોજરીમાં જાય છે.

એ ગળાંના જુદા જુદા ભાગ છે, એક ભાગમાંથી ખોરાક ખવાય છે અને બીજામાંથી શ્વાસ જાવ આવ થાય છે. જો ભુલમાં ખોરાક બીજા ભાગમાં જતો રહે છે તો અતરસ જાય છે, અને શ્વાસની નળી તરત ખોરાકને બહાર કાઢી નાખવાનો યત્ન કરે છે, તેથી ઠાંસો થાય છે.

બીજી નળી છે, તે ફક્ત શ્વાસ જવા આવવાને ખાતરજ હોય છે. તે નળીમાંથી જ્યારે હવા બહાર નિકળે છે, અને ચોકસ નાના પડદાથી અરધી બહાર નિકળે છે, ત્યારે અવાજ થાય છે, એ વિષે હાલ લખાણ કરવું વાં ઠીક પડને નહિ, હાલ સાધારણ સમજ બસ છે.

ફેફસાં—LUNGS.

ફેફસાં આપણી છાતી આગળ છે. એ ગળાંની હેઠેની કિનારીથી તે છેલ્લી પાંસળીના ઉપરના ભાગ જેટલી જગા રોકે છે. એ ફેફસાં બન્ને જુદાં હોય તેમ લાગે છે, બે ભાગમાં વેહેંચાઇ ગયા છે, એક જમણી બાજુ અને બીજું ડાબી બાજુ. એનું વજન આશરે ચાલીસ આઉંસનું છે, અને એનો રંગ સેજ કાળા અને રાતા રંગની મેળવણીના જેવો છે. એ નાહવાની વાદળી અથવા સ્પંજ (Sponge) નાં જેવું અંદરથી ખાંચા ખાંચા વાળું હોય છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઇ રહે છે, એવા ખાંચા અથવા ઝીણા (Cells) આશરે "૧૭,૦૦,૦૦,૦૦૦" હોય છે. જેવા આપણે દમ લઇયે કે એ બધા ખાંચા (Cells)માં હવા ભરાય છે, અને એ બધાંમાં આખો વખત લોહી ફરે છે, અને એમાં લોહી સુધરે છે. લોહી આખ્ખાં શરીરમાં ફરીને એ ફેફસાંમાં આવી સાફ થઇ જાય છે. એ લોહીનું સુધરવું આપણે જો ચોખી હવા લઇયે તો થાય છે, કારણ જે ખાંચામાં હવા ભરાય છે, ને લોહીની સાથે મળી સુધારે છે. ફેફસું ખાંચા ખાંચાવાળું વાદળીના જેવું હોવાથી તેમાં ખરાબ જંતુ અથવા કચરો ભરાઇ રહે અને જો ઊંડા શ્વાસ લીધો ન હોય તો તે કચરો કોહી જાય અથવા જંતુ ખુબ વધી જાય અને એ રીતે ખઇનો રોગ લાગુ પડે છે. (એ વિષે અંગ કસરતના વિષયમાં પુરતા

ખુલાસાને માટે જુઓ). કસરત કીધાથી ફેફસાં વાટે ચોખ્ખી હવાની વિશેષ આવ જા થયાથી એવા છાતીના રોગો થતા નથી.

હાંફણ, ખહી, દાસો, ન્યુમોનિયા એવા રોગો એ ફેફસાંના બગાડાથી થાય છે, ખહીના રોગમાં તો ફેફસાં સદતર ખવાઇ જાય છે.

ડાકતરોને છાતી સાજી છે કે ખરાબ છે તે પારખવાને ફેફસાં બહુ કામ લાગે છે. હવા જ્યારે અંદર જાય છે અને બહાર નિકળે છે, ત્યારે ફેફસામા ચોકસ અવાજો થાય છે, અને તે અવાજો જો ફેફસા સારી હાલતમા હોય તો ચોકસ પ્રકારનો નિકળે છે એ અવાજ ડાકટરો ભુંગળી છાતીપર મુકી તપાસે છે અને અવાજપરથી તરત માલમ પડે છે કે છાતી સારી છે કે બગડેલી છે.

ફેફસાની સાથે હૈડાં (Heart=હાર્ટ)નું જોડાણ હોય છે. અને હૈડાને માપવાને ખાતર ફેફસું ડાબી બાજુએ જરા વળેલું રહે છે.

હૃદય—HEART.

હૈડું ફેફસાની આગળ ડાબી બાજુએ આવેલુ છે. અને તેનો આકાર આપણે મુઠ્ઠી વાળીયે છીએ તેવો હોય છે. એમ કહે છે કે દરેક માણસનું હૃદય તેની મુઠ્ઠીના જેટલું મોટું હોય છે અને હૃદય જ્યારથી એક બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તે મરી જાય છે ત્યા સુધી ચાલુ રહે છે. હૃદય જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસ મરણ પામે છે. એનું કામ આપણા શરિરમા લોહી ફેરવવાનું છે. જેમ એક પાણીનો બંબો પાણી ઉડાડે છે તેમ હૃદય આપણા શરિરમા લોહી ફેરવે છે. હૃદય ફુગે છે અને પાછું સંકોચાઇ જાય છે, એ રીતે હીલચાલ કર્યાથી આપણી છાતીમા ધબકારા થાય છે. હૃદયમા ચાર ગોખલા હોય છે જે ગોખલાઓને બંધ ઉઘાડ થતા ઢાંકણાં હોય છે. આખા હૃદયની આસપાસ એક પાતળી માસની

નિકળી આખ્ખાં શરીરમા ધોરીનસ (artery) વડે ફરે છે અને તે આખા શરીરમાથી ફરેલું લોહી સઘળુ ભુરૂ થાય છે તે ફેફસાંમાં જઇ સાફ બની પાછું હૃદયમા જાય છે અને ફરીથી પાછુ બહાર નિકળે છે હૃદયના ચાર ગોખનામાવી બે ગોખલા ડાબી બાજુના છે, એ ગોખલાઓ લોહીને શરીરમા ફરવાને માટે છે, અને જમણી બાજુના બે ફેફસામાંથી પાછુ ફરેલુ લોહી લે છે ઉપરના ગોખના ને "ઓરીકલ્સ" (Auricles) કહે છે, જ્યારે નીચલા બે ગોખના "વેનત્રીકલ્સ" (Ventricles) કહેવાય છે ઉપના ગોખના "ઓરીકલ્સ' મા ઉપરના શરીરનુ લોહિ વહે છે, જ્યારે નીચના ગોખના, "વનતરીક્સ' મા શરીરના નિચલા ભાગનુ લોહિ વહે છે હવે લોહિ આખા શરીરમા ધોરી નસો (Arteries), સાધારણ નસો (Veins) અને બાનથી બારિક નસો (Capillaries) છે તેમાથી વહે છે ધોરી નસો આખા શરીરમા પથરાયલી છે તે નાકે જેમ જાય છે તેમ બારિક થાય છે અને છેવટે "કેપીલરીઝ" બને છે, જે શરીરના બારિકમા બારિક ભાગમા ગી શકે છે, હવે એ "કપીલરીઝ' પાછી એકઠી થઇને નસો બને છે, તેની નસો પાછી એકઠી થઇ મોટી નસો (Artery) થાય છે કે જેમાથી લોહી હૃદયમા પાછુ ફરે છે જેવુ હૃદયમા લોહી ફેફસામાથી પાછુ ભરાય છે તેનુજ હૃદય ફુગી આવે છે, અને જેવુ લોહી એમાથી બહાર જાય છે તેનુજ સમેચાઇ જાય છે જ્યારે હૃદયમાથી લોહી બહાર નિકળે છે ત્યારે ગોખલાના ઢાકણા બધ થઇ જાય છે જેથી તે લોહી અદર પાછુ ન આવે તે લોહી ધોરી નસો મારફતે આખા શરીરમા ફરે છે, સઘળુ કાળુ થઇ જાય છે અને સાધારણ નસોવતી ફેફસામા આવે છે, જ્યાંથી આપણા દમમા ગયલી ચોખ્ખી હવાથી પાછુ લાલ થાય છે અને મોટી નસો વડે હૃદમા પાછુ રેડાય છે એ રીતે લોહી રાત દહાડો આપણા શરીરમા વહે છે.

લોહી—BLOOD.

લોહી આપણા શરીરમા બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. લોહીથીજ આપણી તદરોસ્તી સારી રહે છે, લોહીથીજ આપણામા શક્તિ રહે છે.

જો લોહી શરીરમાં બગડે છે, તો જાત જાતના દરદો લાગુ પડે છે. જો લોહી આગમાથી એકદમ બહાર વહી જાય તો માણસ અત્યંત નબળાઈથી મરણ પામે. વળી લોહીથીજ આપણુ ખાણુ પાચન થાય છે.

જ્યારે ખોરાક બરાબર પાચન થઇ શકે છે, ત્યારે તે ખોરાકનું લોહી બને છે. દરેક ખોરાકથી લોહી વધતુ નથી, પણ ચોક્સ પ્રકારના ખોરાકથીજ લોહી વધે છે. લોહીમા 'એલબ્યુમન' (Albumen) અને બીજા પદાર્થના ખારો હોય છે. લોહી બે પ્રમાણોનુ અથવા બે રગના રજકણોનુ બનેલુ છે એક રાતા રગના રજકણો (Red Corpuscles) અને બીજુ સફેદ રગની રજકણો (White Corpuscles). લોહીમા રાતી રજકણો બહુ છે, તેથી તેનો રગ રાતો હોય છે. રાતા રંગના રજકણો શરીરને શક્તિ આપવા, તેજ આપવા અને ખુશમીજાજી રાખવાના કામમા આવે છે જે માણસમા રાતી રજકણો વણી હોય છે, તે માણસ તદરોસ્ત, ખુશમીજાજી, અને ચપળ રહે છે, જ્યારે સફેદ રજકણો વધુ પ્રમાણમા હોય છે તે શરીરમાના ખરાબ જતુઓ મારી નાખવા અને ઘામાં રૂજ લાવવાના કામમા આવે છે. લોહી નીચલી વસ્તુ અને ખોરાકનું બનેલુ છે — "એલબ્યુમન" 'Albumen) "કલોરાઇડ ઓફ્ સોડીયમ" (Chloribe of Sodium) "પોટેશીયમ" (Potasium) "ફોસફેટ ઓફ્ સોડા" (Phosphate of Soda) "ચુનો" (Lime) "મેગનીશીશા" (Magnesia) "લોખડ" (Iron) "ગધકનો ખાર" (Sulphate of Soda) અને "ઓકસાઇડ ઓફ્ આયર્ન" (Oxide of Iron). એ બધી વસ્તુઓમા "એલબ્યુમન" (Albumen) માથી જે કાંઇ શરીરને પુષ્ટિકારક ચીજ જોઇયે તે મળે છે.

દરદી માણસમા લોહી જુદા પ્રકારનુ થઇ જાય છે. સીક માણસ ફીક્કુ થઇ જાય છે તેનું કારણ એ કે લોહીમાથી રાતા રજકણો ઓછા થઇ જાય છે. 'રૂમેતીઝમ'મા પણ લોહી બગડી જાય છે અને તેથી પણ લોહીની બનાવટમાં ફેર થાય છે. લોહી એ ખરેખરો તદરોસ્તીનો સહુથી મોટો ભોમિયો છે, તેથી તેને વધારવાની અને સ્વચ્છ રાખવાની આપણી મોટી અને પવિત્ર ફરજ છે.

હોજરી—STOMACH.

હોજરીમાં આપણો ખોરાક રહે છે, અને તે આપણી પાંસળીની બન્ને બાજુનો ભાગ છાતી આગળ મળે છે ત્યાં અને ફેફસાંની નીચે હોય છે. તે સાધારણ માણસમાં દસથી બાર ઈંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ચારથી સાડા ચાર ઈંચ જેટલી પહોળી હોય છે, અને તેનો આકાર બદામના જેવો હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ ચીકાસવાળો અને ઝીણા તન્તુઓ (Nerves) થી ભરેલો છે. મ્હોંમાંથી ગળાંની નળી વડે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાંથી પાચન થઇ આંતરડાંમાં જાય છે, અને આંતરડા વડે કચરો થઇ બહાર નિકળી જાય છે. જો ખોરાક જોઇયે તે કરતાં વધુ હોય તો હોજરી ખેંચાઇને મોટી થાય છે. જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં હોય છે, ઉપરનો છેડો જેમાંથી ખોરાક જાય છે, તે બંધ થઇ જાય છે, અને નિચેનો છેડો જેમાંથી પાચન થયલો ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે, તે પણ બંધ થાય છે, અને ખોરાક અંદરને અંદર પાચન થાય છે. હોજરીની અંદર ચીકાસવાળી વસ્તુ રહે છે અને તેની અંદરનો રંગ બદામી હોય છે.

કલેજું—LIVER.

કલેજું આપણી જમણી બાજુ પાંસળીની હેઠે આવેલું છે, અને તેમાં મુખ્ય ભાગ પિત્ત (Biee) છે. કલેજું આશરે ચાર રતલના વજનનું હોય છે. જો કે સાધારણ આંખે તે નક્કર લાગે છે, પણ તે નાના ભાગોનું બનેલું છે, અને ધોરી અને બીજી નસોથી ભરપુર છે. એની અંદર એક નસ છે જેથી આંતરડાંમાં લોહી ફરી તેમાં આવે છે, અને તેજ નસ ફેફસાંમાં થઇ હૃદયમાં જાય છે. કલેજામાંથી જે પિત્ત (Bile) નિકળે છે, તે પિત્ત હોજરીમાં ખોરાક પાચન કરવા માટે જોઇએ તેટલું હોજરીમાં રહે છે અને બાકીનાં પિત્તનો ફુકો રહે છે તેમાં એકઠું થાય છે. કલેજાંની બહુ સંભાળ લેવી જોઇયે, કારણ તેનું પિત્ત બહુ જરૂરનું છે. લોહીનું ફરવું અને હૃદયનો ધબકારો કલેજાંની સારી માઠી હાલતપર આધાર રાખે છે. માણસનો ખુશ મિજાજ પણ કલેજાંની સારી હાલતપર રહે છે. જે માણસનું કલેજું બગડવા માંડે છે, અને પિત્ત બહુ વધી જાય છે તે માણસ બહુ ઉદાસી થાય છે, અને તેને કોઇ

સાથે વાતચીત કરવા, રમત ગમત કરવા, અથવા હસવા બોલવા ગમતું નથી. કલેજું ઘણો બોજો ઉચકવાથી ખેંચાય છે અને પછી કલેજાનું દરદ (Liver-Complaints), થાય છે. કોઇ કોઇ વખત માણસનું કલેજું સુજીને પાકી આવે છે તે વખ્ત તે માણસનો જીવ બહુ જોખમમાં રહે છે અને ઘણીક વખ્તે મરણ નિપજે છે. બહુ ખાધાથી પણ કલેજું બગડે છે.

તલ્લી—SPLEEN.

કલેજાંની બરાબર સામે તલ્લી હોય છે. તલી ડાબા હાથ તરફ આવી છે, અને વાદળીના જેવી ખાચાખાંચાવાળી હોય છે. આપણાં શરીરમાં તલ્લી બહુ અગત્યનું કામ બજાવે છે અને તે કામ શરીરમાં લોહી બનાવવાતુ છે. તલ્લી હમેશાં લોહીથી ભરેલી હોય છે. વળી એનું મુખ્ય કાર્ય હવામાં અને આસપાસની ચીજોમાથી શક્તિના ભાગ ચુસી લઈ શરીરને તેજી આપવનું છે.

આંતરડાં—INTESTINES.

આંતરડાંને હોજરી સાથ સંબધ હોય છે. હોજરીથી ખોરાક પાચન થઈ આંતરડાંમાં આવે છે, અને આંતરડાંને બીજે છેડે બહાર નિકળી જાય છે. આંતરડાં ઘડિયાળની કમાનની માફક પેટમાં વીંટળાયલા રહે છે, અને તેના બે ભાગ કીધેલા છે; એક મોટો ભાગ અને બિજો નાનો ભાગ. મોટા ભાગને (Large intestines) કહે છે. મોટા આંતરડાનો છેડો છેક હેંડે છે જેમાથી કચરો બહાર નિકળે છે. જો આખા આંતરડાને સભાળથી બહાર કાઢયું હોય અને નળાની કાની લાંબુ કીધું હોય તો, તે માણસની ઉંચાઈથી છ ઘણુ મોટું હોય છે, અને તે પેટમાં કરચળી વળી રહે છે, જે કુદરતની અદભુત શકિતનો ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. આપણી ઉંચાઇથી છ ઘણું મોટું આંતરડું આપણા પેટમાં છે, એ ખરેજ બહુ અજાયબ જેવુ છે. એ લંબાઇનો પોણો ભાગ નાના આંતરડાંથી બનેલો છે, બાકીનો પા ભાગ મોટા આંતરડાંનો છે, નાનું આંતરડું ખોરાકમાંની પુષ્ટિકારક વસ્તુ લે છે, જ્યારે મોટું આંતરડું સઘળો પાચન થયલો ખોરાક એકઠો કરી બહાર કાઢી નાખે છે.

બુક્કા—KIDNEYS.

બુક્કા પેટની અંદર તલીની બન્ને બાજુ એક એક રહે છે દરેક જણને બે બુક્કા રહે છે બુક્કા ગોળ આકારના કાળા રંગના હોય છે, શુનાક અને બીજી શીંગમાથી અથવા વાલ પાપડીમાથી જે બીયા નિકળે છે તે બીયાંના જેવો તેનો આકાર હોય છે, અને તેઓનુ મુખ્ય કાર્ય લોહીમાંથી પીસાબનો ભાગ ખેચી લઇ તે પીસાબના ફુક્કામા મોકલવાનુ છે. લોહીમા પીસાબને લાયકનો બધો કચરો બુક્કાઓ કાઢી લે છે, આપણામાથી કેટલીક ઝેરી વસ્તુ કાઢી નાખનાર એઓજ છે. બુક્કાના દરદો પણુ બહુ ખરાબ હોય છે મુખ્ય કરી અંદર પથરી થાય છે, તે બહુ નુકસાનકારક હોય છે ખોરાક જો માઠો અને સુતરો નહિ ખાધો હોય તો બુક્કાનાં દરદો ઉભરી નિકળે છે. બુક્કા અને પીસાબના ફુક્કાને નિકટ સબંધ છે, એ આપણે જણાવી ગયા છીએ પીસાબનો ફુક્કો તો પાતળી ચામડીની કોથળીના જેવો છે, જેમા પીસાબ, જે બુક્કો એ લોહીમાથી કાહાડી હોય, તે એકઠી થાય છે, અને પછી બહાર નિકળે છે

ઉપર દરશાવેલા શરીરના દરેક બાગો સ્ત્રી અને મરદને સરખા હોય છે, તેજ વર્ણવ્યા છે

ગર્ભસ્થાન—WOMB

સ્ત્રીઓના પેટમા ગર્ભસ્થાન રહે છે, અને તેમા બચ્ચુ રહે છે, સ્ત્રીઓને માટે એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે એ ભાગ પેટની અંદર પીરૂ આગળ રહે છે, અને રબરની કોથળીના જેવુ હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમા ત્રણ ઈંચ લાબુ, બે ઈંચ પહોળુ અને એક ઈંચ જાડું હોય છે, જયારે ઉમરમા આવેલી સ્ત્રીમા તેનુ વજન દોઢ આઉંસ જેટલું, હમેલની વખ્તે એથી ત્રણ આઉંસ જેટલું, અને નવમે મહિને એથી ચાર આઉંસ જેટલુ હોય છે એની અંદર નાના અવયવો અને 'નરંગ' બગીની માફક પથરાયલી હોય છે. એ તતુઓ બહુ હોવાથીજ એ ભાગ પોતાના વિકટ કાર્ય. જેવા કે માસિક આદગીની વખ્તે દસ્તાનનું વહેવું.

હમેલની વખ્તે બચ્ચાનું રક્ષણ કરવું, વિગેરે બજાવે છે. જો કે હમેલની અગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ હમેલની વખ્તે પોતાની મેળે તણાઇને તે મોટું થાય છે, અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનુ નાનુ રૂપ પાછું ધારણ કરે છે. એમાં દરદો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે દરદો સ્ત્રીના દરદોના વિષયમાં ખુલાસાથી દર્શાવ્યા.

થાન—BREAST.

સ્ત્રીઓની છાતી અથવા થાન, સ્ત્રીઓને માતાની ફરજો બજાવવાને વાસ્તે આગાહી આપે છે, અને દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ માતા તરીકેની છે. છાતી માંસથી ભરેલી અને ગોળ આકારની હોવાથી સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણે પ્રકારે વધી જાય છે. ઘટમદાર છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મોટું સાધન છે. થાનો જ્યારે એક સ્ત્રી ઉમરમાં આવે છે, ત્યારે શરીરની સપાટી પરથી બહાર ઉપસી આવે છે. એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે, અને તદરોસ્ત હોય છે, તો છાતી બહુ સારી રીતે થાનો ખીલતા નથી, અને બહુજ બિમાર સ્ત્રીની છાતી તો મરદના જેવી થઇ જાય છે. જ્યારે સ્ત્રીને હમેલ રહેવા માંડે છે કે છાતી પુરતી રીતે ખીલી નિકળે છે, થાનોની બોતરી, જેમાંથી બચ્ચાને દુધ મળે છે, તે પણ મોટી થાય છે, અને જન્મ આપવાની વખ્તે તેમા દુધ બહુ રહે છે. ઘણું કરી થાનોનું ખીલવું, ટાઇટ પેટીઓ અને લેસો પહેરવાથી અટકી જાય છે. એવા પોષાક પહેરનારી સ્ત્રીની છાતી ખીલતી નથી. થાનોના દરદોથી પણ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ પિડાય છે. થાનો કેટલીક વખતે સુજી આવે છે અને પાકે છે. એવું દરદ છાતીમા સરદી પેસવાથી, ભીનાસમાં રહેવાથી, મગજ બહુ ગુસ્સામા રહેવાથી, દુધ બહુ વધી જવાથી, ખુબ ખેંચાન થવાથી અથવા ટાઇટ પોષાક પહેરવાથી જન્મ પામે છે. સ્ત્રીઓ કે જેઓની ખુબસુરતી એ ભાગપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે, તેઓએ એ ભાગની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઇયે છે અને છાતી તગ પોષાકથી મોકલી રાખવી જોઇએ. એકદમ ઢીલાં નહિ પણ બધબેસ્તા બદનો પહેરવાં જોઇએ. છાતીના ભાગને કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણો તગ પોષાક પેહેરી ઘણું નુકસાન પુગાડે છે.

હાડકાં—BONES

પ્રાણી માત્ર હાડપીંજરનુ ગનેલુ છે, અને તેની ઉપર માસ અને ચામડી હોય છે હાડકા વડેજ આપણે ટટાર ઉભા રહી છીએ, બેસી ઉઠી શકયે છીયે અને દરેક કામ બજાવી શકયે છીએ આખા શરીરમા બધે ઠેકાણે હાડકા છે હાડકુ નીચલી મેગનણીનુ બનેલુ છે સેકડે ૩૩ ૯૩ ટકા જેટલો ભાગ લોહીને ફરવા હરવાને વાસ્તે જગાનો હોય છે, ૫૧ ૦૪ ટકા "ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ," ૧૧ ૩૦ ટકા "કારબોનેટ ઓફ લાઇમ, ૨ ૦૦ ટકા 'ફ્લુરેટસ ઓફ લાઇમ" અને ૨ ૩૬ ટકા 'મેગનીસીયા ઓ સોડા" હોય છે એ બધા ખારો અને વસ્તુનુ હાડકુ બનેલુ છે જ્યારે લોહી હાડમામા ફરે છે, ત્યારે હાડકુ પોતાના જોઇતા ખારો અને વસ્તુઓ લોહીમાથી લઇ લે છે અને પછી લોહી આગળ વધે છે

આખા શરીરનુ હાડપીંજર **૨૫૨ હાડકાંનુ** બનેલુ છે એ હાડકા જાત જાતના આકારના હોય છે કેટલાક જાડા, કેટલાક પાતળા, કેટલા કઠણ અને કેટલાક નરમ હોય છે હાડકાને એક એક સાથે જોડવાને વાસ્તે તેની વચમા સખત ચામડી જેવી વસ્તુ તે કિરતારે મુકેલી છે, જેથી એક એક સાથે જોડાવાનુ બને છે જેમ બારી બારણાને ઉઘાડવા ઢાકવાને માટે મિજાગરા હોય છે, તેમ શરીરના સાધા વાળવાને માટે અને હાડકાનો ઘસારો અટકાવવા માટે તેઓની વચ્ચે જાડી ચામડી હોય છે શરીરમા હાડકા કાઇ છુટા રહેતા નથી—દરેક હાડકુ એક એક સાથે જોડાયલુ રહે છે

આદમીનુ હાડપીંજર ઉભુ ને ઉભુ રહે છે, જ્યારે જાનવરોનું વળેલુ છે જેમ આદમીઓ જાનવરથી બીજી બાબદોમા શ્રેષ્ટ છે, તેમ વળી હાડપીંજરના બાબમા પણ શ્રષ્ટ છે જ્યારે આપણે સાધે સાધાના, અને શરીરના દરેક ભાગોના હાડકા તપાસયે છીએ ત્યારે આપણા હાડપીંજરની કારીગીરી અતિ ઉત્તમ માલમ પડે છે દરેક સાધાના હાડકા એક એક સાથે ઘણી ઉત્તમ રીતે જોડેલા છે, જેથી સહેલાઇથી આપણે આપણ શરીર સારી રીતે વાપરી શક્યે છીએ, અને આપણા દરેક કામકાજમા વપરાતા હાડકાને જરા પણ ઇજા થતી નથી જ્યારે પણ ા મને ઇજા થાય છે, ત્યારે પાછા સધાય છે, એ સઘળી કુદરતની બના

વટ અરેજ સ્તુતીપાત્ર છે. આ નાની ચોપડીમાં એ હાડકાંઓના સાંધે સાંધા સમજાવી શકાતા નથી, પણ માણસના હાડપીંજરનું ચિત્ર જોવાથી તુરત હાડકાંની રચના માલમ પડશે.

માંસ—FLESH.

આપણું માંસ ખોરાક ખાધાથી બને છે. ખોરાકનું લોહી બને છે અને લોહીમાંથી માંસ બને છે. માંસ હાડકાંની આસપાસ રહી હાડકાનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરને શોભા આપે છે. માંસ ઘણી મેળવણીનું બનેલું છે. મુખ્ય કરી "એલબ્યુમન" (Albumen) "કારબન" (Carbon) "હાઇડ્રોજન" (Hydrogen) વિગેરે. જ્યારે લોહી ફરે છે ત્યારે એ સઘળા તત્વો માંસને મળે છે. માંસને ઘણું બાળવામાં આવે તો કોયલા જેવું થાય, તે ઉપરથી માંસમાં કોયલા છે એમ સાબિત થાય છે. "એલબ્યુમન" નામનું તત્ત્વ માસમાં બહુ અગત્યનું છે અને માંસ વધારવું હોય તો એવો ખોરાક ખાવો કે જેમા ઉપલુ તત્ત્વ બહુ હોય.

માસની સાથે વળી ચરબી હોય છે. ચરબી ઘણી થવાનું કારણ તો રોગની નિશાની છે. જ્યારે શરીર રોગી થાય છે, ત્યારે ખોરાકને એકદમ માંસ બનવાની તક મળતી નથી તેથી તે ખોરાક ચરબીના આકારમાં રહે છે. બહુ પોરાક ખાધાથી પણ ચરબી વધે છે અને કસરત ન કરવાથી પેટપર ચરબી (Abdomenal corpulency) હોય છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે ચરબી એ એક રોગની નિશાની છે. પણ જોઇએ તે કરતાં થોડી ચરબી તંદરોસ્ત શરીરમા રહેતી નથી. જ્યારે માણસ બિમાર થાય છે અને ખોરાક લઇ શકતો નથી, ત્યારે તેનુ શરીર તેની પોતાનીજ ચરબીનો ખોરાક લે છે. આવી વખતે ચરબી બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. પણ

વિગેરે. કેટલાક પદાર્થો તો દરેક અવયવ સાથે રહે છે. એવા ચીકણા પદાર્થો કુદરતે એવા સબબથી મુકયા છે કે જ્યારે આપણું હૃદય ચાલે, અથવા બીજા ભાગો જેવા કે હોજરી, ફેફસાં વિગેરે જે કાર્ય કરે છે તે ચાલે ત્યારે તે ચીકાશથી એક અવયવ બીજા સાથે ઘસાઇ ને ખગળ ન થઇ જાય જેમ સાંચાનો ઘસારો અટકાવવા તેલ નાખવામા આવે છે તેમ આપણા શરીરના સાંધાનો ઘસારો અટકાવવા આપણા શરીરમાં ચોકસ તેલ જેવા ચીકણા પદાર્થો તે કૃપાળુ ઇશ્વરે મુકયા છે. એ ચીકણા પદાર્થો ઉપરાંત બીજા પદાર્થોનું શરીરમાં કાર્ય જુદું છે; લોહિ અને તેનું કાર્ય આપણે જોઇ ગયા છીએ. પિત્તનું કામ ખોરાક પાચન કરવાનું છે અને તે કલેજામાથી નિકળે છે. બલગમ છાતીપરથી પડે છે, અને તે ફેફસામાં સરદી લાગવાથી, અથવા બગડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. નીંથ જે નાકમાથી વહે છે, તે પણ સરદી ગરમીને લીધે હોય છે. નીંથ મગજની ગરમી અથવા સરદીથી થાય છે, અને ભેજામાથી નિકળી ભેજાને સાફ કરે છે. આંખમાના આંસુઓનું કાર્ય આખ સાફ કરવાનું છે.

ચામડી—SKIN.

ચામડી એ આપણા માંસનું બહારનું ઢાંકણુ અને એક જાતનુ શરીરનુ પહેરણુ છે. ચામડીથી આપણા માંસની જાળવણી થાય છે, અને શરીરની શોભા રહે છે. શરીરની રોમાંચ આપ ણી ચામડી છે, જો જરા પણ ચામડી નિકળી જાય છે તો આપણુને અંદરનુ માંસ જોઈ કંપારી છુટે છે વળી ચામડીને લાગણી સાથે પણ સબંધ છે. ચામડી શું શું અગત્યનો ભાગ બજાવે છે તે જ્યારે આપણે ઉંડાણુથી તપાસીએ છીએ ત્યારેજ માલમ પડે છે ચામડી શરીરમા સર્વથી અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. ચામડીની તંદુરોસ્તીથી જીંદગી સલામત રહે છે હોજરી, કલેજુ અને ભેજુ વગેરે આપણી જીંદગીને વાસ્તે ચામડી કરતા વધારે અગત્યના નથી. એક માણસ ખોરાક વગર એક અઠવાડિયાથી વધુ જીવી શકે જો કલેજુ પણ પોતાનુ કાર્ય ન બજાવે તોપણ થોડા દહાડા તે માણસ જીવી શકે, પણ જો ચામડીના કાર્યનો નાશ કીધો હોય તો માણસ થોડા કલાકમાજ મરણ પામે છે તવારીખમા તે માટે એક જાણવા લાયક દાખલો મોજુદ છે કે જ્યારે પોપ લીઓ દશમો (Pope Leo X.) પોતાની ગાદીપર આવ્યો, ત્યારે મોટુ સરઘસ બાહેર નિકળ્યુ તે સરઘસમાના એક નાના બાળકના આખા શરીરને સોનાનો વરખ વળગાવી દીધો, એવુ દેખાડવા કે સોનેરી જમાનો આવ્યો છે, પણ તમાશગીરોના મોટા ગભરાટ વચ્ચે તે છોકરૂ થોડા કલાકમા તાણુ તોડ કરી મરણ પામ્યુ અલબતા એમ થવાનુ કારણ એટલુંજ કે ચામડીના છિદ્રો બંધ થઈ ગયાથી તેમા પરસેવો અને હવા જઈ શકયા નહિ એ ઉપરથી જણાશે કે આપણી ચામડી કેટલુ અગત્યનુ કામ બજાવે છે ચામડી બે પડની બનેલી છે, ઉપરનુ પડ જેને આપણ નજરથી જોઈ શકયે છીએ તેને "કયુતીકલ" (cuticle) અથવા "સ્કાર્ફ સ્કીન" (scarf skin) કહે છે, અને તેની બરાબર હેઠળ બીજુ પડ છે જેને "કયુતીસરા" અથવા "ત્રુસ્કીન" (cutisrem or true skin) કહે છે. જ્યારે આપણે ચામડીનુ ઉપરનુ પડ તપાસયે છીએ ત્યારે તેમાં કેટલાક છિદ્રો અને કેટલીક ઝીણી ઝીણી

ટીઓ માલમ પડે છે. ચામડી જુદે જુદે ઠેકાણે, જુદી જુદી જાડાઇની હોય છે: જેવી કે હાથોની હથેલીની અને પગની એડીની ચામડી જાડી હોય છે, જ્યારે બીજા ભાગોની પાતળી હોય છે. ઉપરની ચામડીના નાના પ્રમાણુઓ બહુ સંકોચાયલા હોય છે, જ્યારે નિચલા ભાગના બહુ છુટા છુટા હોય છે, જેથી બીજું પડ બહુ પાતળું હોય હોય છે. જ્યારે હાથ પર નાનો કાપ પડે છે અને જો ઉપરનુંજ પડ કપાય છે તો કાંઇ લાગતું પણ નથી અને લોહી પણ નિકળતું નથી; પણ જ્યારે હેઠેનું પડ કપાય છે ત્યારે લોહી નિકળે છે અને ચચડે છે. હેઠળના પડમા ઉપરનાં છિદ્રોની નળીઓ રહે છે, જે મારફતે ઉપલાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે. બહારની હવા પણ એજ છિદ્રોથી શરીરમાં જાય છે.

હેઠળનું પડ આપણે કહ્યું તેમ નાના પરમાણુનું બનેલું છે જેને અંગ્રેજીમાં સેલ્સ (cells) કહે છે. 'સેલ્સ'નો રંગ જરા કાળો હોય છે, અને તેથી ઉપરના પડના "સેલ્સ" અને નિચેનાં પડના "સેલ્સ" તુરત ઓળખાઇ આવે છે. નિચેના પડનાં "સેલ્સ" પર માણસની ચામડીના રંગનો આધાર રહે છે. હવે જો નિચેના પડનાં કાળા "સેલ્સ" બહુ હોય તો ચામડી કાળી દેખાય છે. કાળી ચામડીના માણસોનું કારણ એજ કે તેઓની ચામડીના નીચેના પડમા કાળાં "સેલ્સ" વધુ હોય છે. ત્યારે ચામડીના બીજાં પડમાં ઉપલા "સેલ્સ" ઓછા અથવા વધતા હોય તે પ્રમાણે ચામડી સફેદ અથવા કાળી થાય છે.

ચામડીવતી પરસેવો થાય છે તેથી લોહી સુધરે છે, લાગણી થાય છે, આખા શરીરની સાચવણી થાય છે અને તંદરોસ્તી વધે છે.

મર ઇરેસમસ વીલસનની ગણત્રી પ્રમાણે મોટી અજાયબ જેવી વાત એ માલમ પડે છે કે ૨૮ માઇલની છિદ્રની નળીમાંથી આપણો પરસેવો બહાર નિકળે છે. એ અદરશ પોતાની ગણત્રી નીચે પ્રમાણે કરે છે.—

"ચામડી છિદ્રોથી ભરેલી છે, એ છિદ્રો એક ઇંચ ચામડીમાં લગભગ ૨૮૦૦ હોય છે, અને પા ઇંચ જેટલી તેની સાથે નળી હોય છે તેમાથી થઇ પરસેવો ચામડીમાથી બહાર આવે છે. એક ચોરસ ઇંચ

જેટલી જગાની નળીઓ એક એક સાથે જોડી લંબાઓ તો ૭૦૦ ઇંચ જેટલી લાંબી થાય. માણસના શરીરમાં આવા ચોરસ ઇંચ તો ૨૫૦૦ છે, અને બધા મળી છિદ્રો ૭,૦૦૦,૦૦૦ હોય છે! બધા છિદ્રોની નળીઓને જો સાથે જોડયે તો ૧,૭૫૦,૦૦૦ ઇંચ લાંબી થાય, એટલે ૧૪૫,૮૩૩ ફીટ થાય અથવા ૪૮,૬૦૦ વાર એટલે ૨૮ માઇલ થાય!"

વાળ—HAIR.

વાળ બહુ બારીક હોય છે. પણ જ્યારે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોઇયે છીએ ત્યારે તેમાંની બનાવટ બહુ જાણવા લાયક માલમ પડે છે. વાળ શરીરની ચામડી ઉપર ઉગે છે. ગરમ લોહિનાં જાનવરો હોય છે તેઓનેજ વાળ હોય છે, પણ માછલી, સાપ, કીડા વગેરેને વાળ હોતા નથી, કારણ તેઓનું લોહિ ઠંડું હોય છે. વાળ માણસના શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઉગે છે, શિવાય હાથની હથેલી અને પગની પાટલી. વાળની જાડાઇ, પાતળાપણું, રંગ અને ઉગવાની ઢબ જુદા જુદા માણસોમાં જુદા જુદા પ્રકારની હોયછે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદમાં વાળની વધ બહુ હોયછે. કારણ વૈદક શાસ્ત્ર જણાવે છે કે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે વાળ બનવાની વસ્તુ પણ જતી રહે છે, જેથી સ્ત્રીઓને આખાં શરીરપર વાળ હોતા નથી. વાળની અંદર જલદીથી ગરમી પેસ્સ થતી નથી તેથી, ગરમીથી આપણા શરીરનું વાળ રક્ષણ કરે છે. વાળથી આપણાં શરીરનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણા શરીર ની શોભા વધે છે.

શરીરની ઉપર વાળની બહુ જરૂર છે. વાળ આપણા લોહીનાં તત્વના બનેલા છે. વાળની બનાવટમાં આપણાં લોહિમાંથી "બાઇસલફેટ ઑફ પ્રોતેન" (bisulphate of protein) અને બીજી વસ્તુઓ વપરાય છે. જુદા જુદા રંગની વાળની મેળવણી જુદી જુદી હોય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે;—(૧) જાનવરી પદાર્થ (૨) એક સફેદ તેલ નક્કર અવસ્થામાં (૩) બીજું તેલ ભુરા લીલા રંગનું (૪) લોખંડ (૫) "ઑકસાઇડ ઑફ મેનગેનીસ" (Oxide of Manganese) (૬) "ફોસફેટ ઑફ લાઇમ" (Phosphate of Lime); (૭) કારબોનેટ ઑફ લાઇમ (Carbonate of Lime) "સાઇલેક્ષ" (Silex) અને ગંધક (Sul-

phur) આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે આપણા વાળ કેટલી બધી વસ્તુના બનેલા છે આપણા વાળો બહુ મજબુત હોય છે વાળથી ઘણો વજન ટીંગાવી શકાય છે

જો આપણો હાથ આપણે તપાસ્યે તો તેની બહાર કેટલાક વાળો હોય છે એ વાળો ચામડીના છિદ્રોમાંથી બહાર નિકળે છે એ છિદ્રોમા અથવા તો ચામડીની અંદર વાળની જગાની પોલી અંદર બની રહે છે, જેમાંથી વાળ બહાર ફુટે છે જાગીનો શરીરની રચનાનો અભ્યાસી માલપીગી (Malpighi), એ પોલી અથવા નળીને ઝાડના કુંડા સાથે સરખાવે છે, અને વાળને ઝાડ સાથે સરખાવે છે વાળ એક પોચળ નળીના જેવો હોય છે અને તેનો રંગ અંદરના પોચળ ભાગમાં ચોક્સ વસ્તુ અથવા રજકણોને આભારી છે જ્યારે વાળને સુક્ષ્મદર્શકયંત્રથી તપાસીએ ત્યારે તેની બહારનો ભાગ જે અગ્રને બહુ લીસો લાગે છે તે લીસો લાગતો નથી પણ ખડબચડો દિસે છે, અને જો શરીરના કોઇ ભાગમાંથી જાડો વાળ લઇ તેની ઉપર આંગળી ઉપરથી તે હેઠે અને હેઠેથી ઉપર ફેરવી તે ઘતો આપણી આંગળીને પણ ખડબચડો માલમ પડશે. જ્યારે બાલને એક અવ્રાવની બારીક માપ્યો હોય અને પછી ઉપના યંત્રમા મુકયો હોય તો તેમાથી વાળના ત્રણ પડ માલમ પડશે પહેલો ભાગ જે બહારના પડનો બનેલો છે તે લીસો માલમ પડશે, અને તેની અંદર પહોળા "મેડ્યુલા" હોય છે, બીજા ભાગમા માખા માખા જેવુ હોય છે, અને ત્રીજો ભાગ તેના વચમાનો ભાગ છે જે જુદા જુદા "સેલ્સ"નો બનેલો છ

થાય છે. નખ એ હાથની શોભા છે: નખ વગર હાથ બેડોળ લાગે છે. વળી નખ આપણા આંગળાના છેડાની સભાળ રાખે છે. નખ વગર આંગળાના છેડા ખરાબ થઇ જતે, અને કામ કાજ કરતાં જરા જગમાં ઇજા થતે. નખની વધ પણ વાળની માફકજ થાય છે; નખ હમેશા કાપવાની જરૂર છે, કારણ એમા ખરાબ વસ્તુઓ ભરાઇ રહે છે, કોહી જાય છે અને કોહીને તેનું ઝેર તેમાં પ્રવેશ થઇ આગળા કોહોવાડી નાખે છે, અને કેટલીક વખતે તે ઝેર આખાં શરીરમા પ્રવેશ થાય છે. કાંટા ચમચા વગર જો કોઇ માણસ ખાતું હોય તો નખમા રહેતો નઠ્ઠસ કચરો ખાધામાં પણ ભેળાય છે, અને એ રીતે ખાધામા પણ ખરાબ વસ્તુઓ આવે છે. કાટા ચમચાએ ખાવાની યુરોપિયનોની રીત પણ એજ કારણને લીધે છે. નખને હમેશાં કાપવાં. મોટાં નખને સાફ રાખવાં મુશકેલ પડે છે નખ કાપવામાં પણ સભાળ રાખવી જોઇયે. મુખ્ય કરી પગના અંગુઠાનું નખ સભાળથી કાપવુ જોઇયે, કારણ તેનુ ખુણ કેટલીક વખતે માસમા પેસી જાય છે, અને ઘણીક વખતે અગુઠામાં બહુ દુઃખ પેદા કરે છે, અગુઠો સુજી આવે છે અને પાકે છે.

શરીરની રચના આપણે જોઈ ગયા છીએ. વાળ અને નખની રચના પણ જોઇ ગયા છીએ, અને તે રચના કેવી વખાણવા લાયક, જાણવા લાયક અને સ્તુતીપાત્ર છે તે તો આપણે એ બાબતનો અભ્યાસ કર્યે ત્યારેજ માલમ પડે છે. દરેક અવયવમા કુદરતે ઘણી કરામત કરી છે અને ઉંડું ડહાપણ વાપર્યું છે, જે આપણને સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે વાળ જેવી નજીવી ચીજની શું કરામત છે તે આપણે જોઇ ગયા છીએ, અને એવી એક ચીજમા આટલી કરામત હોય ત્યારે કુદરતની શક્તિ કેવી અચળ અને મહાભારત હશે તેનો થોડોક ખ્યાલ આવે છે. જો એક માણસ પરમેશ્વરની શક્તિ પિછાણવા માગતો હોય અને તે કિરતારની કામેલ બુદ્ધીનો ખરો ખ્યાલ કરવા ચાહતો હોય તો તેણે પેહલાં પોતાનાં

તેઓને તનદુરેસ્ત હાલતમાં કેમ રાખવા તે જાણી શકશો. આપણુ શરીરની કારીગરી ઇશ્વરની પેદાયશમાં શ્રેષ્ટ છે. જ્યારે આપણુ શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કરીશું ત્યારે જાનવર જેવી નઠારી જીંદગી ગુજારવાને આપણુ શરમાશું અને હમેશાં આપણી શ્રેષ્ટાઇ જાળવી રાખશું. આપણે ઉપર જોઇ ગયા છીએ કે આપણે જે ચીજથી જાનવરો પર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવીએ છીએ તે આપણી વિચાર કરવાની શક્તિથી છે. ત્યારે આપણી ધાર્મીક ફરજ છે જે આપણે વિચાર કરવાની શક્તિ ખિલવવી, સદગુણી વિચાર હમેશાં કરવા, નીતિમાન રહેવું અને બનતું જ્ઞાન સંપાદન કરવું. જે વખતે આવા સદગુણો આપણામાં આવશે ત્યારે અને ત્યારેજ જાનવરો પરની આપણી શ્રેષ્ટાઇ કાયમ રહેશે, નહિ તો જાનવર જેવાંજ રહી જઇશું, બલકે જાનવરો અને આપણામાં થોડોજ તફાવત રહેશે. માટે દયાળુ પ્રભુએ આપણને સર્વથી મોટી બક્ષેશ જે વિચાર શક્તિની કીધી છે, તેને ખિલવી બધા કામમા વાપરવું, અને જ્ઞાન મેળવી તે કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણી શરીરની જે આવી ઉત્તમ કારીગીરી બનાવી છે તેની પિછાણ, તે સાહેબે કામેલની બંદગી રૂપી વખાણથી કરવી, એ દરેક માણસની પવિત્ર ફરજ છે, જે ફરજ અદા કરવી એવીજ દરેક આદમીની હરપળના પ્રમાણીક ઇચ્છા અને કોશેશ હોવી જોઇયે.



પ્રકરણ ૮ મું.

ખુબસુરતી કેમ મેળવવી?



' How shallow and false is the notion that personal beauty is a *frail and fleeting thing It triumphs over wisdom* and virtue, not only in life but in death,—redeems or veils both folly and crime, and sweetens the saddest passages of history."

—TALFOURD.

"શારિરીક ખુબસુરતી એક ક્ષણભંગુર અને નાશવંત ચીજ છે એ ખ્યાલ કેવો છાલકો અને ખોટો છે? જીવતા જીવતજ નહિ પણ મુવા પાછળ પણ તે (ખુબસુરતી) દહાપણ અને નીતિ ઉપર જીત મેળવે છે—મુર્ખાઇ અને ગુનાહ બન્નેને બચાવે છે અથવા છુપાવે છે, અને ઇતિહાસના અતિ દુખદાયક ફકરાઓને મધુરતા બક્ષે છે"

તલફોર્ડ

આ પૃથ્વિ ઉપરનો દરેક આદમી પોતાને ખુબસુરત જોવાને ખુશી હોય છે, અને ખુબસુરત દેખાવાની કોશેશ કરે છે. દરેક માણસનો ખુબસુરતીનો ખ્યાલ કાંઇ ઓરજ હોય છે, અને ખુબસુરતી મેળવવાને જુદા જુદા રસ્તાઓ અખત્યાર કરે છે. કેટલાકો ખુબસુરત દેખાવાની બધી કોશેશ છતા બદસુરતજ દેખાય છે, અથવા ખુબસુરતી મેળવવાની તેઓની ...ત આપણામા વખાણ પેદા કરી શકતી નથી જો કે ખુબસુરત બન...મા એક આદમીનો ખ્યાલ એવો હોય છે કે બીજાને ખુશી કરવુ પણ ...ની ખુબસુરતી મેળવવાની રીત એવી હલકા પ્રકારની હોય છે, કે ખુબ...રતી મેળવવાને બદલે તે ઉનટો બદસુરત બને છે. કયો આદમી એવો હશે જેણે ખુબસુરતી વખાણવા અને ખુબસુરત બનવાને [illegible]

ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે ત્યારે તે કારીગરીને જેમ ઉમદા અને શોભાયમાન રખાય તેમ રાખવી, અને તે કારીગરી બીજાની આંખમા સારી દેખાય તેમ સુધારવી; પણ દરેક કોશેશમાં નેક અને ઉમદા વિચારો રાખવા. નબળા વિચારોથી ખુબસુરત દેખાવું એ કેવળ એક જાતની બદી છે. ગુલાબ જો કે ખુબસુરત છે પણ તેના પમરાટથીજ આપણે તેને વધુ ચાહચે છીએ, તેજ પ્રમાણે એક ખુબસુરત સ્ત્રીમા નીતિ અને સદગુણો ન હોય તો તે ખુબસુરત હોય તે છતાં જ્ઞાની માણસનો ચાહ અને સ્તુતિ મેળવી શકિત નથી, તેથી દરેક ખુબસુરતી મેળવવાની કોશેશમા સદગુણો આમેજ થવાજ જોઇયે, ને નબળા વિચારને મિનોઇ વિચાર અને મિનોઈ ખુબસુરતીથી મારી હઠાડવા જોઇયે.

જાણીતો લખનાર પ્રોફેસર બ્લેક્ડ લેનાર્ડ ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—"જાણીતો યુનાની ફિલસુફ પ્લેતોએ એમ દર્શાવ્યુ છે કે સર્વથી મોટી અને ઉમદા બક્ષેશ જે કુદરત આપે છે તે એક સર્વથી સરસ સમજ શક્તિ અને બીજી ખુબસુરતી છે. તે ફિલસુફે આ બેરો નસીબ, જન્મ અને સત્તા કરતા ચાહી. કેટલાએ એ ફિલસુફથી વેગળા જઇ કહેશે કે અમને તો તંદરોસ્તી આપો, પણ આપણે યાદ રાખવું જોઇયે કે ખરી ખુબસુરતી ધરાવનાર નસીબવાન માણસ જરૂર કરીને તંદરોસ્ત હોય છે, કારણ કે જ્યારે પહેલી બક્ષેશ બીજા વગર મળી શકેજ નહિ ત્યારે બીજી બક્ષેશ પહેલા વગર મળી શકે છે જે લોકો દુનિયાની ઇતરાજીને પગ હેઠળ કચરે છે તેઓએ પણ ખુબસુરતીને ધિક્કારવી ન જોઇયે. પેદા કરનાર પોતે ખુબસુરતીનો ખોદા છે, જેના દરેક કામોમા ખુબસુરતી હાજર છે આપણી મકસદને માટે કુદરતની ઉપર એકજ નજર બસ છે. બહેસ્તમાના પક્ષીઓ તેઓના સુંદર પીછાઓમા, મોર તેની સુંદર પુછડી સાથે, ઉડતા પતંગિયા તેઓની નાજુક શોભાયમાન પાખોથી, ફુલો તેઓના ખુબસુરત રંગ, રૂપ અને મધુરતામા એક એકની સાથની સરસાઇમા રેવા દિપે છે? બધી ચીજમા માણસનો ઘાટઘટ સુંદર છે. જે સંપૂર્ણ હોવું જોઇયે અને જે ખોદાએ પહેલા સંપૂર્ણ બનાવેલુ હતુ તે ઉપર વિચાર કરો."

ઉચી ચીજોપરથી ઉતરીને આપણે ખુબસુરતીની કિંમત દુનિયાઇ વેહવારોની નજરથી જોઈયે. એ ખુબસુરતીમા બહુ ઉંચ ફાયદા છે. આપણો ચહેરો આપણી જીંદગી ભોગવવાની હાનતમાં ચાવચવણ પછી બીજી અગત્યની જગ્યા લે છે. દોસ્તી ચાલચલણની પિછાણથી થાય તે પહેલાં ચહેરાના આકર્ષણથી મુખ્ય કરી થાય છે, અને એવી ઘણીક ઓળખાણો છે જે પ્યારમાં ખીલી નિકળે છે.

એક દુધવાળીને તેની પાસે શું દોલત છે એવુ એક ઈતર જવાને પુછ્યાં તેણીએ જવાબ આપ્યો 'My face is my fortune' 'કે મારો ચહેરો મારૂં નસીબ છે' તે કાંઇ મૂર્ખાઇનો જવાબ હતો નહિ. બેશક તેણી પરણવાના વિચારમાજ હતી. ખુબસુરતીના ફાયદા એ વતરોગે આપણી જીંદગીની લડતમા બહુ કિમતી થઇ પડે છે. ઘણા ધંધા ધાપામા વારંવાર બને છે કે સારા ચહેરાવાળાં માણસની તેના ભલામણ-પત્રો કરતાં વધુ પિછાણ થાય છે. જીંદગીના ઘણા બનાવોમાં મરદો અને ઓરતોને અનુભવ મળે છે કે તેઓનો ચહેરો તેઓનાં નસીબ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે 'ખુબસુરતી એ સોનાનો રાજ દંડ છે, કે જે સુખ દુખની ઉપર બહુ અમર કરે છે, નસીબને મુકરર કરે છે, જાતીપર રાજ કરે છે અને બાદશાહી ઉપર કાબુ ધરાવે છે.'

ખુબસુરતીનું પૃથકરણ.

સંપૂર્ણ ખુબસુરતી તો કવિની કલમથી, ચિતારાની પીછીથી અને પુતળા કોટરનારના હથિયારથી દર્શાવવામા આવે, પણ કુદરત માતા પોતાના છોકરાપર કોઇ કદાચજ બક્ષે છે. ખુબસુરતી બે જાતની હોય છે, એક ખુદ માણસની અને બીજી કલ્પિત' પહેલી તો એકજ માણસના જુદા જુદા ચહેરાના સુંદર ભાગોની હોય છે, જ્યારે બીજી ખુબસુરતી જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા સુંદર ભાગો સાથે મળીને જે ખુબસુરતીનું વર્ણન થાય છે તે છે. એવીજ રીતે સુદર ઘાટના ભાગોની ખુબસુરતમાં ખુબ-સુરત ઓરતોમાંથી અને ઉમદા માણસોમાથી ચુંટી કાઢીને યુનાની કોતર-કામ કરનારાએ પોતાના કિસબી હાથોથી દેવતાઓ અને દેવીઓના પુતલાં કોતર્યાં હતાં, જે હજી સુધી કારીગીરીમાં ઉત્તમ ગણાય છે.

ખુબસુરતી એ શું છે? જો સહેથી સરસ રીત દરશાવ્યે તો કદાચ એમ કહી શકાય કે ખુબસુરતી એ 'મધુરતા' (Harmony) છે ચહેરાની ખુબસુરતી એટલે દરેક તેના ભાગની સુંદરતા ધારેની રંગની ખુબસુરતી ચહેરાની ઉપરની આકૃતિ (Shapes) માં, ચાલ ચલણની ખુબસુરતીમા જાણીતા જાયુ સદગુણોનો હમેશનો સબંધ હોય છે. દેખાવની ખુબસુરતી, તુરતની અને થોડા વખતની લાગણીમા હોય છે વૉકર (Walker) જેવા જાણીતા શરીરના અભ્યાસીના કહેવા પ્રમાણે ખુબસુરતી ચહેરાની એક બાજુ (Profile) એટલે ચહેરો સામે જોતા હોય તે વખતે નહિ પણ એક ગમ ડાબી અથવા જમણી ગમથી જોતો હોય ત્યારથી જોવાની ઢબપર આધાર રાખે છે, એ મુખ્ય કરી એક લીટી કે જે કપાળ અને નાકની ટીચકી સુધી દોરિયે તે પર આધાર રાખે છે. એ લીટી સીધી અથવા વાંકી હોય તેની ઉપર ખુબસુરતીના વધવા અને ઘટવાનો આધાર રહે છે. ચહેરાની, કપાળની અને નાકની એ બાજુ જેમ સરખી માલમ પડે તેપર ચહેરો ભપકાદાર અને નરમાસવાળો માલમ પડે છે. ખુબસુરતી (Beauty) અને સુંદરતા (Harmony) અથવા મોહિની (Prettiness) એ બેમા મોટો ફેર છે ખુબસુરતીનો આધાર ઘાટમદાર અને ચોકસ પ્રમાણના ચહેરાના ભાગો અને તેઓની મધુરતા (Harmony) પર રહે છે, જ્યારે સુંદરતા અથવા મોહિની તે દર્શાવી ન શકાય તેવી લાગણી છે અથવા જે ખુબસુરત ચીજ નિહાળવાથી આપણી આંખ અંજાઇ જાય છે, અથવા તો ધ્યાન ખેંચાય છે તે છે એક ચેહરાને આપણે સુંદર કહી શકયે, જ્યારે તે ખુબસુરત નહિ કહેવાય આપણી આંખને પ્રિય લાગે તે ચહેરો સુંદર કહેવાય, પણ જ્યારે તે ચહેરાપર એક ચિતારાની આંખે ખુબતેઓની કરી તેના દરેક ભાગોનું પ્રમાણ કાઢતા જો બરાબર જણાય તો તે ચહેરો ખુબસુરત કહેવાય જો કે કેટલાક ચહેરા ખુબસુરત ન હોય તે છતા તેવા ચહેરાપર આપણે પ્યારની નજરથી જોઇએ છીએ, કારણ સાધારણ નાક કાનના ઘાટમમા ફેર હોય તે સાધારણ નજરે માલમ પડતો નથી જો બીજા ભાગો, જેવા કે તેજી આંખો અથવા સુંદર ગાલો હોય છે, તો બીજા ભાગની ખોડ આપણ ઢાકી નાખે છે તેથી પણ ચહેરો સુંદર લાગે છે

અને આપણુ ધ્યાન ખેચે છે. ડૉક્ટર ઇ. યગ (Dr. E Young) કહે છે કે, 'સ્ત્રી જાતિની ખુબસુરતી એ શું છે? એ તેા મિનેાઈ રૂપ છે કે જેની અંદરથી બધી સુંદરતા ઝલકી નિકળે છે. જે (સુંદરતા) સુરજની માફક જે જે ચીજ તેની વચમાં હોય તેને રેાશની આપે છે."

જાણીતેા કવિકીત્સ (Kitts) કહે છે કે 'A thing of beauty is a joy for ever' 'એક ખુબસુરત ચીજ હમેશની ખુશાલી છે.'

કેટલાક કવિઓનું મત એવુ હોય છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકી અને સદગુણેા હોય તેાજ એક સ્ત્રીને આપણે ખુબસુરત કહી શકયે.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "આ ખુબસુરતી કયારે ખરી ખુબસુરત દેખાય, કે જ્યારે તેણી સાથે સચાઇનેા શણગાર હેાય. ગુલાબ સુંદર છે, પણ તે બહુ સુંદર તેના પમરાટથી લાગે છે." એ. રામસે (A. Ramsay) લખે છે કે "ખુબસુરતી, જો તે ચામડી જેટલી ઉંડાણમાજ હોય તેા તે બે મહિનાના ફુલેાની માફક કરમાઇ જાય છે. પણ તેનુ મૂળ અદર ગયું હોય તેા કરમાયા વગર હંમેશ રહે છે.

જે સદગુણેા મ્હેારદારના હૈયામા કેાતરાયા હેાય, અને જો ભરથારમાં તેની પિછાણ કરવાની શક્તિ હેાય તેા પ્યારનેા આતશ લાંબી મુદતથી અથવા જીંદગીની ઉથલ પાથળથી બુઝાનેા નથી."

બ્રનટ (Bronte) નિચે પ્રમાણે પેાતાનેા વિચાર દર્શાવે છે: "અરે! જોઓ આથી પ્યારી હેાય છે? સદગુણેા, વફાદારી, દુઃખની વખત સહન શક્તિ અને કસેાટીપરની તપાસની વખતની ખમવાની શક્તિઓથીજ સ્ત્રીની ખુબસુરતી સ્પષ્ટ જણાય છે; તે તેણી મિનેાઇ રૂપ આપે છે, અને ફિરેસ્તાઇ બેહનપણામા દાખલ કરે છે."

આ લખાણેાપરથી માલમ પડે છે કે ખુબસુરતી સાથે નેકી અને સદગુણને બહુ સબંધ છે. એવા સદગુણેા ખુબસુરતીના શણગાર છે, પણ જેઓને કુદરતે ખુબસુરત બનાવ્યાં નથી તેઓએ પેાતાના સદગુણેાથી ખુબસુરતી કેમ મેળવી શકાય અથવા ખુબસુરતી મેળવવાને સ્ત્રીએ શુ જ્ઞાન મેળવવુ જોઇયે, અને ખરી ખુબસુરતી શામાં સમાયલી છે તે જાણવુ જોઇએ.

પ્રોફેસર ઑઇડ લેનાર્ડ જણાવે છે કે "સ્ત્રીમાં ખુબસુ તબક્કા અથવા ત્રણ ઉમર છે. દરેક તબક્કો તેણીની જીંદગીમાં મોટેરૂ બજાવે છે; પહેલો તબક્કો જન્મથી તે વેશે આવે છે ત્યાં સુધીનો હોય. એજ વખતે ચહેરામાં અને ધાટઘટમમાં કાયમનું બંધારણ થાય છે, અને ફુલ જેમ પુરૂ બહારમાં ખીલી નિકળે છે તેમ ખીલી નિકળે છે. બીજો તબક્કો જ્યારે એક છોકરી સ્ત્રી કહેવાય છે ત્યારથી તે ચાલીસ વર્ષની ઉમર સુધીનો છે. આ તબક્કાની શુરૂઆતમાં તેણીની ગરદન મોટી થાય છે, તેણીનો અવાજ ફેરવાય છે, તેણીની આંખ વધારે ચળકતી થાય છે અને તેણીની ખુબસુરતી વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી હોય છે.

"ત્રીજો તબક્કો ચાલીશ વર્ષથી સાઠ વર્ષ સુધી રહે છે, એ વખતે ચહેરો અને આંખો ધાટમ, નરમ અને પોપચાં જેવો દેખાય છે, ચરબી અંગમાં સહેલાઇથી તવાઇ જતી નથી. જેથી શરીરમાં ચામડી હેઠળ અને બીજા ભાગોમા એકઠી થાય છે. આથી વારંવાર મ્હેાપરની કરચલી જે ચામડી ઝુલાવી નાખે છે તે નિકળી જાય છે અને ફરીથી તાજગી આપે છે. કેટલીક વખતે જુવાનીના જેવી ખુબસુરતી રહે છે, એ જીંદગીના ભાગને 'Age of return' અથવા ઉમર પાછી શરૂ થવી એમ કહેવાય છે, જ્યારે એ તબક્કો પસાર થઇ જાય છે, ત્યારે ખુબસુરતી હંમેશની જતી રહે છે."

કેટલીક સ્ત્રીઓ બીજા કરતા વધુ વખત પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી શકે છે. એક હાલનો જાણીતો લખનાર જણાવે છે કે "સ્ત્રીની શરીરની ખુબસુરતી પચાસ વર્ષની ઉમર સુધી રહે છે. પાંત્રીસથી ચાલીસ વર્ષની અંદર ખુબસુરતી શ્રેષ્ટાઇની ટોચે પુગતી નથી. ઇતિહાસમાં વારવાર દાખલાઓ માલમ પડે છે, કે એજ ઉમરમાં નામાંકિત સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુબસુરતીના બહારમાં લગ્ન કીધા છે."

"કોઇ પણ માણસ જેણે ફિલસુફી (Philosophy તત્વ ગ્નાન (Metaphysics), અને શરીરની રચના (Physiology) નો બરાબર અભ્યાસ કીધો હશે તે કદી પણ ના કહી શકશે નહિ કે ખુબસુરતી સવળાથી મેળવી નહિ શકાય." ઉપલો લખનાર જણાવે છે કે "હું ખુબ-

સુરતીનો સાંકડો અર્થ, જેવો કે સંપૂર્ણતા અથવા ચિતારાની કલ્પના જેવા કરતો નથી, પણ એનો અર્થ બહુ બોહોળો કરૂં છું. દાખલા તરીકે ચહેરાનો ઘટમ, નાકનો ઘાટ, મ્હોની પહોળાઇ, હોઠની જાડાઇ, આંખનો રંગ અને તેનો ઝળકાત, કાનની બનાવટ, દાઢીની બનાવટ, એ ભાગ કદી પણ બદલાવાના નથી. એ કુદરતે ઘણી સંભાળથી બનાવ્યા છે, અને કેટલાક તો હંમેશગીને વાસ્તે છે. તોપણ ચહેરો તો તેમ રહેશે પણ ખુબસુરતી અથવા ચહેરાને ખુબસુરત બનાવવું એ બની શકે તેમ છે. ચહેરાનો દેખાવ અને ચાલચલણ મનની અસરેથી ફેરવાઈ શકાય, જ્યારે ચહેરો તેની સાથે તેના રંગ રૂપ જો તંદરોસ્તીના કાનુનોને તાબે થયા હોય અને ખાવા પીવાની સંભાળ રાખી હોય તો તે સુંદરતામાં બદલાઇ જાય."

માણસની ચાલચલણ કુદરતી રીતે આપણને દેખાવપરથી માલમ પડે છે. નાના બચ્ચાં અને ઉંચા પ્રકારના જાનવરો પણ પારકા માણસમા બદી અથવા નેકી છે તે એકી નજરે પારખી શકે છે, અને તેથી તેને તેઓ ચાહે છે અથવા ધિક્કારે છે. લેવેટર (Lavator) કહે છે કે "આ પૃથ્વિપર એવો કોઇ માણસ મળશે નહિ કે જેણે ચહેરાપરથી માણસની પિછાણ કરવાને કોશેશ કીધી ન હોય; કોઇ પણ એવો નહિ હશે જેણે ચેહેરાપરથી માણસ ચાહવા લાયક અથવા ધિક્કારવા લાયક છે તે જાણ્યુ ન હોય; કોઇ પણ માણસ એવો નહિ હશે જેણે એક અજાણ્યા માણસના દેખાવપરથી તેની ચાલચલણનુ અને તેની રીતભાતનુ, અનુમાન ન કીધું હોય."

જો આપણે એમ માન્યે કે દરેક માણસ પોતાની ચાલચલણનો બનાવનાર છે અને પોતાના મનપર કાબુ ધરાવનાર છે તો આપણે એમ કદી પણ ના નહિ કહી શકયે, કે તે માણસ પોતાના તે દેખાવને માટે જવાબદાર નથી. ગમે તેવો એક માણસનો ચહેરો ખુબસુરત હોય, તોપણ તેનો દેખાવ કદરૂપો હોય તો તેને બદસુરત બનાવે છે.

આપણી જીંદગીની સહવારમાં આપણે આપણો ચહેરો બનાવવાનું શરૂ કર્યે છીએ. તે જુવાનીના ખિલતા બહારમાં ચાલચલણની અસર

બહુ જલદીથી થાય છે અને મન ચહેરાની ઉપર બહુ અસર કરે છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રીમાં ત્રીસ વર્ષની અથવા તેની અંદરની ઉમરમાં ચહેરાનો દેખાવ ભાગ્યુક્તો રહે છે. તે વખત પછી કેટલાક વર્ષના છાપો, જે આત્માની અંદરના બહાર પ્રગટી નિકળેલા છાપો છે, તે કાઢી નાખવાને મનને બહુજ કેળવવું પડે છે, અને સ્વભાવ અને ખાસિયતોમાં ફેરફાર કરવો પડે છે. જુવાનીમાં સાધારણ રીતે ખુશ દેખાવ મેળવી શકાય છે. એવો ખુશ દેખાવ, શાંત મગજ, ખુશ મિજાજ, વિચાર અને બહુ હસ-વાનું સાથે મળી નિપજે છે. મનની દરેક હીલચાલ પોતાની પાછળ ચહે-રાપર પોતાનો છાપ મુકી જાય છે, જો કે તે એકદમ જણાતો નથી, પણ જો વારંવાર તેમ થાય તો ચાલચલણનો હંમેશનો છાપ ખુબસુરતી અને બદસુરતીમાં ગવાહી આપે છે.

દાકટર જે. એચ. કેલોગ (J. H. Kellogg) જણાવે છે કેઃ— "ખુબસુરતી ફક્ત ચામડી જેટલીજ ઉંડાણમાં હોતી નથી. તેના ખરાં તત્વો તો શરીરના દેખાવ કરતાં મનની શકિત અને સદગુણી ખાસિયતોપર આધાર રાખે છે. એક ચહેરો, જે પોતાની પાછળ જુજ જેવી ચાલ-ચલણ છુપાવે છે, તે કદી પણ ખુબસુરત કહેવાય નહિ, એક શુભાખીત ચાલચલણ પોતાના બહારના દેખાવમાં કદી પણ બદસુરત માલમ પડતી નથી, જો કે કુદરતે તે બન્નેની વચ્ચેની લાયકાતમાં બેદરકારી કરી હોય તે છતાં. ચહેરો એ મનનો એવો તો સરસ આઇનો છે અને ચાલ-ચલણનો એવો તો સંપૂર્ણ પડછાયો છે કે જેમ અગાઉના પયગામ-બરોની દિવાલપર કોતરેલા હાથ દસકતનો તરજુમો સમજાવવાને કાંઇ જરૂર હોતી નથી, તેવીજ સ્પષ્ટ રીતે (મનની) ખરી ખુબસુરતી અથવા બદસુરતી જણાઇ આવે છે." એક જરમન લખનાર એ બાબદ વિષે લખતાં જણાવે છે કે "સંપૂર્ણ ખુબસુરતી, જે ચેહરાનું મન શાંત અને દરેક પ્રકારના વસ્સાથી વેગળું મન શાંત ન હોય, અથવા તો જે રચનાથી ખુબસુરતી બની હોય તે જગતમાં જરા પણ ખરાબ રીતે ફેરફાર થાય તેમાં કદી પણ હોતી નથી."

ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો.

વર્ષો સુધીના છાપો જે ચહેરાપર પડેલા હોય તે સવળા બદલી નાખવા તે સાધારણ નજરે કેવળ અશક્ય માલમ પડે છે, અને સાધારણ નજરને જેમ મૂઆ ફિલસુફોએ એક જમાનામાં પોતાના અમૂલ્ય વખત અને પૈસા જીંદગીનુ અમ્રત ' Elixir of life ' શોધવાને ખોયો તેમ ગણાય, તો પણ જો ચહેરાને ફેરફાર કરવાની ફિલસુફીને બારીકીથી તપાસી હોય, તો આપણને માલમ પડશે કે તે બની શકે તેવુ છે આપણે જોયુ તેમ મન આપણા ચહેરાના દેખાવમા ફેરફાર અને ઘટમદાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, તેની ભેદી અસર ચહેરાના નરમ ભાગોપર થાય છે. જેમ રોશની છબી પાડવાની પલેટપર કરે છે તેમ ખરેખર તો ચહેરો આપણા હમેશના વિચારો અને મનની વળાણનુ ચિત્ર છે. ત્યારે, જેઓ પોતાના ચહેરાની ખુબસુરતી મેળવવા ચાહતા હોય તેઓએ **પોતે પોતાને તપાસવાં** અને તેઓના મનની વળાણ અને વિચારોને સુધારવા વળી તેઓએ જાણવુ જોઇએ કે શાથી ચહેરાનો ખરાબ દેખાવ થાય છે અને શાથી તેનો ખુશનુમા દેખાવ થાય છે. કેટલાક માણસના ચહેરાનો દેખાવ ગમગીન હોય છે જે ગમગીન વિચારોથી ઉત્પન્ન થાય છે, જે શોકાતુર મનનું પરિણામ છે આવા ગમગીની ભરેલા જીવડાઓ (pessimists) હમેશા દુનિયાની દરેક બાબતોમા નિરાશી ભરેલાજ વિચાર કરે છે, અથવા પોતાના આત્મા પર ઝળકતી રોશનીને આવવા દેવાને માટે એક જાતનો ડંદો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા આદમીઓએ પોતાની સંકલ્પ શક્તિ (will power) થી એ ટેવને જડમુળમાથી ઉખેડી નાખવી જોઇયે, કારણ એતો એક જાતની ખરાબ ટેવ હોય છે ખુશમિજાજ અને રમુજી સ્વભાવ બનાવતાને લાખો વખત લાગશે, પણ જ્યારે એક વખત તે મિજાજ કાબુમા આવ્યો કે ચહેરાનો ફેરફાર થતા વાર લાગવાની નથી.

દરેક ટોળામા નિરાશી ભરેલા ચહેરાઓ ઘણા મળી આવશે. જે મરદ યા સ્ત્રીઓએ મોટી મોટી આશા બાંધેલી હોય તેને, તે આશા ભંગ થવાથી, દરેક એવી ભંગ થયલી આશા ચેહેરાપર ખરાબ અસરનો છાપ મારી જાય છે. આવા કડવા સુજિયાને સુળમાથી ઉખેડ હા મુશકેલ

હોય પણ અશકય તો નથીજ. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ કે, આજના કામથી પાછળના કામને દાટી નાખવું અને આવતી કાલની નિરાશીને વિસરી જવી

વળી કેટલાક અસંતોષી ચેહેરા ધરાવનારાંઓ હમેશા જે ચીજો તેઓ પોતા પાસે હોતી નથી તે ચીજોને માટે હાય અફસોસ કરે છે, અને જે કામો તેઓથી થઇ શકે નહિ તે કામો કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ પોતાની ચાલતી હાલત ઉપર સંતોષી રહેવું જોઇયે અને યાદ રાખવું જોઇયે કે "સંતોષ એ હમેશની મિજબાની છે." (Contentment is an eternal feast). વળી કેટલાક ચહેરાઓ શોકાતુર, ચિરડાઉ, ગુસ્સાવાળા, ધિક્કારવાળા, લોભી, ઠગાઈવાળા અને મગરૂર હોય છે આવા માણસની નાપસંદ ચાલચલણ-મ્હોપરથી તુરત દેખાઇ આવે છે, અને એ તેઓની બદ મનશકિતનું કારણ છે. જ્યા પણ એવા દુર્ગુણ હોય ત્યા ખુબસુરતી ટકીપણ રહેતી નથી. વૉશીંગટન ઇરવીંગ (Washington Irving) બરાબર કહે છે કે "એતો અંદરની મીનોઇ શક્તિ બહારની મીનોઇ શક્તિને રૂપ આપે છે." લક્ષણ ચેહરાને તેના ગુણોથી દિપાવે છે, જો કે તે ખુબસુરત હોય યા બદસુરત હોય. જ્યારે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અને પુરૂષોના હેવાલ વાચ્યે છીએ ત્યારે જોકે આપણે તેઓની છબી જોઇ ન હોય તે છતા કુદરતી રીતે તેઓના સદ્ગુણ અને બાહદુરી ભરેલા કામને માટે આપણા મનમાં તેઓનો કલ્પીત-ચહેરો, નરમાસ ભરેલો, બહાદુર અને ઉમદા સ્વભાવવાળો લાગે છે. ચહેરાના ફેરફારને માટે પહેલો તમારા મનશક્તિમા ફેરફાર કરો, ગમગીની યા દિલગીરીને બદલે, ખુશ મિજાજ અને ખુશાલી અખત્યાર કરો; ચિરડાઉ સ્વભાવ અને ગુસ્સાને બદલે મળતાવડો સ્વભાવ અને નરમાસ મેળવો; તેમજ કરકસર્યા અને સંતોષી બનવાને યત્ન કરો આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડશે કે આપણા વિચારો ખુબસુરતી પર કેવી સેદી અસરો કરે છે. કોઇ પણ માણસમા એક સદગુણી અને સારૂં મન (યા સારા વિચારો) હોય અને બહુ ખુબસુરતી ન હોય તે છતાં એવા આદમીના ચહેરાનું નુર આપણી ઉપર એવી સેદી અસર કરે છે, કે જેથી આપણી તે આદમીની ઉપર પ્યાર અને

સારી લાગણી બહુ જુસ્સાથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે આદમી આપણી નજરમાં બહુ ખુબસુરત દેખાય છે. માટે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો મનની સારી શક્તિઓ ખિલવવી. ખુશ મિજાજ અને નરમાશ તો હમેશા અખત્યાર કરવો જોઇયે. હમેશના હસતા ચેહેરાવાળો અને ખુશ મિજાજી સ્વભાવનો આદમી પોતે તનદરોસ્તીનો અને લોહીનો વધારો કરે છે એટલુજ નહિ, પણ જે આદમી તેના સમાગમમા આવે છે તેની ઉપર પણ તેવીજ સારી અસર કરે છે અને તેથી બીજા માણસનો પ્યાર એ ચેછે.

ખુશ મિજાજ અને હસતો ચહેરો એ હમેશાં મિનોઇ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ મિનોઈ શક્તિ વધારવાને દરેક ધર્મનું મોટું ફરમાન છે. ગમગીની અને નિરાશી એ હલકી શક્તિઓ છે અને એવી શક્તિઓને આપણી મિનોઇ શક્તિઓ ઉપર ફાવવા દેવી નહિ એ આપણી ફરજ છે. ગમે તેવું દુ:ખ યા આફતનો વરસાદ વરસે તે છતા આપણી મિનોઇ શક્તિ ચાલુ રાખવી કારણ કે ખુશ મિજાજથી આપણો ચેહેરો ખુબસુરત થાય છે, જ્યારેપણ ચહેરાપર નિરદોષ હસવુ દીપી નિકળે છે ત્યારે આખો ચહેરો ભરેલો અને તદરોસ્ત હોય એમ લાગે છે, વળી લોહી પણ ચહેરાના બધા ભાગપર દોડી આવે છે; જ્યારે ગમગીનીથી ચહેરા-પરનુ લોહી ઉડી ગયલુ લાગે છે, ચહેરો ભરેલો હોય તે છતા ગાલમાં ખાડા પડી ગયા હોય એવી રીતે દરેક ભાગનુ માસ સકોચાઇ જાય છે અને કરચલી વળી જાય છે. જો વારવાર એક સ્ત્રી ગમગીનીમા રહે તો ચહેરાની ચામડી સકોચાઇ જાય, કરચલી વળી જાય અને ખુબસુર-તીનો નાશ થાય. ત્યારે જો ખુમસુરતી જાળવી રાખવી હોય તો ખુશ-મિજાજ, જે મિનોઇ શક્તિનો એક ભાગ છે અને જે અખ્ત્યાર કર્યાથી આસપાસ સર્વેમા પણ ખુશી પેદા થાય છે અને બધાનો ચાહ વધે છે, તેનો સદગુણ જરૂર ખિલવવો જોઇયે.

ખુબસુરતી મેળવવાનું પહેલુ પગથિયુ મનની સ્થિતિની ઉપર આધાર રાખે છે, ત્યારે મનની શાંતિ જાળવી રાખવી એ અગત્યનુ છે આપણી ખુમસુરતી ઉપર મનની અણુદીઠ શક્તિ કેમ પોતાની અસર કરે છે તે આપણે પુરતી રીતે જોઇ ગયા છીએ ખુમસુરતી મેળવવાના બીજા

ખુબસુરતીવાળા અને ઘટમદાર થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ તંદરોસ્તી છે. એમ જણાવી શકાય કે માણસ અને દરેક જાનવરોના ઘટમ અને અવયવ ઘણા ઉપયોગી અને ખુબસુરત છે. જ્યારે દરેક હાડકું તેના ઘટમ અને પ્રમાણુમાં બરાબર હોય છે ત્યારે સંપૂર્ણ પ્રમાણનું હોય છે; જ્યારે દરેક માંસના ગોટલાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલેલાં હોય છે અને જોઈતી ચરબી તેમાં હોય છે, ત્યારેજ સઉથી સરસ ખુબસુરતી હોય છે; જ્યારે ચામડીની રચના સુંદર હોય છે, લોહી બહુ સારી રીતે ફરે છે, અને સ્વચ્છ હોય છે, ત્યારે ચહેરાની સુંદરતા બહુ સારી રીતે દીપી નિકળે છે; ખુબસુરતી તંદરોસ્તીની નિશાની છે: ખુબસુરતી તંદરોસ્તીનો જાહેર દેખાવ છે, અને જ્યારે સંપૂર્ણ તનદરોસ્તી હોય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણ ખુબસુરતી હોય છે. સાધારણ ખુબસુરતી, કરમાતી ખુબસુરતી અને નાશ પામતી ખુબસુરતી, સાધારણ તનદરોસ્તી, કરમાતી તનદરોસ્તી, અને નાશ પામતી તનદરોસ્તી પર આધાર રાખે છે, અને તે દુઃખદાયક અને અસંતોષકારક હોય છે. ચિતારા અને કવિઓ ખુબસુરતીને દીપી નિકળતી તનદરોસ્તીમા કલ્પે છે અને એવી કલ્પનાથી જુદી પાડી શકતા નથી."

ખુબસુરતીનો ચોકસ આદમીઓમાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. જે આદમી—તનુની નબળાઈથી પિડાતા હોય છે તે ઉપર મનની અને રૂતુની અસર સહેલાઈથી થાય છે, અને તેથી ચહેરાપર વારંવાર ફેરફાર થાય છે.

ખુબસુરતીની સામે લડત ચલાવતી અને તેની સુદરતા છીનવી લેતી ચીજોમાં રૂતુ, સરદી, ગરમી અને હવામાં થતા ફેરફાર મુખ્ય ગણાય છે અને એ ઉપરાંત બીજા નાશકારક સાંધનોમાં ખરાબ ખોરાક, ઉંઘની ગેરહાજરી, ફિકર, ચિંતા, ગુસ્સો, હવસ, વિ. લેખાય છે.

કેટલાક માણસો ઘરના કરતા બહાર બહુ ખુબસુરત દેખાય છે, કેટલાકો દિવસના કરતાં રાતે બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકો સવારના બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકોના ચહેરાની ડાબી બાજુ જમણી બાજુ કરતાં વધારે ખુબસુરત હોય છે.

આ રીતે આપણે તંદરેસ્તી અને ખુબસુરતીનો સંબંધ તપાસ્યે અને એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો તનદરેસ્ત થવાની કોશેશ પહેલી કરવી જોઇયે. ગમે તેવો શામળો ચહેરો હોય તો પણ જો તંદરેસ્ત હોય તો ખુબસુરત દેખાય છે, કારણ તંદરેસ્તીથી ચામડી રંગરૂપમાં ફેરવાય છે, દરેક ભાગો જોઈયે તેવા ખીલી નિકળે છે, હાડકાંઓ માંસથી જોઇયે તેવા ભરેલાં રહે છે, ચહેરાઓ હમેશ હસતા રહેછે અને સ્વભાવ પણ શાંત રહે છે, અને તેથી દરેક રીતે ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે જેઓ ઘણી ખુબસુરતી ધરાવતાં ન હોય અને શામળાં હોય તેઓને નિરાશ થવાનું કાંઈ કારણ નથી. તેઓએ જો ખુબસુરત બનવુ હોય તો પહેલાં તંદરેસ્તી મેળવવી, અને તનદરેસ્તી જાળવવાના કાયદા કાનુન સાચવવા. જેઓની ચામડી સફેદ રંગની અને ઘાટ ઘટમની ખુબસુરતી હોય તે છતા તંદરેસ્તી સારી ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે તેઓનું શરીર રેગી થાય છે ત્યારે ગાલ અને આંખ અંદર બેસી જાય છે અને ખાડા પડે છે, માસ તવાઇ જાય છે, ચહેરા પર ઉદાસી રહે છે અને તેના ચહેરાપર કરચલી આવે છે, અને એ રીતે ખુબસુરતીના સાધનો મોજુદ છતા તેઓ બદસુરત દેખાય છે.

ખોરાકની ચહેરા ઉપર અસર.

આપણુ દરરોજનુ ખાના પિનાનું આપણી તંદરેસ્તી, ખુબસુરતી અને ચહેરાના દેખાવ ઉપર બહુ અસર કરે છે જેઓ બહુ ખાધરા હોય છે તેઓ ઝાઝી વિચાર શકિત ધરાવતા નથી, અને તેથી ભાગ્યેજ ચચળ ચહેરો ધરાવે છે, વળી જે આદમીના ખોરાકનો મોટો ભાગ માસનો હોય છે તેઓમા ઝનુની સ્વભાવ બહુ ખીલી નિકળે છે અને મીનોધ શકિત હોતી નથી, અને તેનુ પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ચહેરાપર શાંતિ હોતી નથી, પણ ખડબચડો ચહેરો રહે છે. પણ સર્વેથી ખરાબ અસર તો બહુ દારૂ પિવાથી ચહેરાપર થાય છે. દારૂ ઘણા સુંદર અને ખુબસુરત ચહેરાને ખડબચડો અને કોઇ વેળા તો ધિક્કાર છુટે એવો કદરૂપો બનાવી નાખે છે પ્રોફેસર કર્ક (Pro. Kirk) એ વિષે નિચે પ્રમાણે

એનું કારણ એટલું કે જેમ આપણે નાક મારફતે બહારની હવા અંદર લઇયે છીએ તેજ પ્રમાણે ચામડીના છિદ્રોમાંથી હવા શરીરમાં જાય છે અને તે જો બંધ થઈ જાય તો આપણા શરીરને નુકસાન કરે છે ચામડી સાફ ન રાખવાથી જ્યારે મેલ એ છિદ્રોમાં ભરાઇ જાય છે ત્યારે ચામડીના દરદો થાય છે જ્યારે તે શરીરપર સુકાઇ જાય છે, ત્યારે મેલ બાઝે છે, એ મેલ છિદ્રો બંધ કરી નાખે છે અને ચામડીના દરદો જન્મ પામે છે, માટે રોજ પાણી વડે ચામડી સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચામડીના રંગની ઉપર ખુબસુરતીનો બ, આધાર છે ગમે તેવો ચહેરો સારો હોય પણ ચામડીનું રંગ રૂપ સારૂ ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે ચામડીપર કરચળી, ખીલ, ફુનસી અને ડાઘા હોય છે, ત્યારે પણ ખુબ-સુરતી બગડી જાય છે ચામડીની સ્થિતી ચહેરાપર રાજ ભોગવે છે, અને ચહેરો ઘણે દરજ્જે ખુબસુરતીપર કાબુ રાખે છે સાદા અને ખુલ્લા ચહેરાઓ અને ગુલાબી ગાલો હમેશાં ખુશનુમા દેખાય છે ચામડીની સંભાળ રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે જેઓ ખુબસુરત થવા માગતા હોય તેઓએ ચામડીપર બહુ ધ્યાન આપવુ

વળી કેટલાક મનના જુસ્સા ચામડીની ઉપર ફડીના જેવી અસર કરે છે નિરાશી ભરેલા જુસ્સા જેવા ગમગીની અને ધાસ્તી, શ્વાસ લેવાનુ અને ધોરી નસોમા લોહી ફરવુ બંધ કરી નાખે છે, જેથી ચામડી ફીકી થઇ જાય છે, પરસેવાને અટકાવે છે, અને 'નર્વ્ઝ'ના કામને નુકસાન પહોચાડે છે ગુસ્સા અને એવા બીજા જુસ્સાઓ, શ્વાસ અને લોહીનું ફરવુ વધારે છે, તેથી ચામડી ગરમ થાય છે, ચહેરો લાલ અને ભરેલો જણાય છે અને ઉશ્કેરાવાથી તણાય છે મનના જુસ્સાની અસર ચામડી પર એટલી બધી થાય છે કે જેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે કેઝીનેવ (Mr Cazenave) ચામડીના દરદો વિષે લખતા જણાવે છે કે "મનના ભારે જુસ્સા મૂખ્ય કરી ગમગીની (ચામડી) પર બહુ મોટી અસર કરે છે" ચામડીનુ એ જાતનું ખરપસા (Eczema) જેવા દરદને માટે લખતા એ ગ્રહસ્થ જણાવે છે કે ઘણી વખતે ગમગીની અને ધાસ્તીથી એ દરદ થાય છે

ડૉક્ટર વીલકીનસન (Dr. Wilkinson) ચામડીને વિષે નીચલા વેચારો જણાવે છે "ત્યા (ચામડી પર) પ્યાર ગીનોઇ ગુનાબી રંગ મુકે છે તેપર પ્યારની લાગણી લોહીના જોસ્સાથી રાતો રગ આપે છે અને ત લાગણી આ દુનિયાની દેખાય છે; તેપર ધિક્કાર, ખરાબ સફેદ રગને રચળી આપે છે તેને અદેખાઇ પોતાના વકારામાથી હમેશનો પીળો રગ આપે છે તેને ગુસ્સો કાળો સાહયો પહેરાવે છે, તેને (ચામડીને) નિરાશી ચડતી વખતના જેવો ભુરો રગ આપે છે, તેને ખનધાઈ બધી ચાળોને લુટી લે છે અને તેના દરેક પોપાકો લઇ લે છે. દિલગીરી અને પશેમાની તેને સકલાટના જેવો સીસા રગ આપે છે અને હમેશગીના કીરણ તેની આસપાસ રહે છે, એક બોલમા કહયે તો ચામડીના અખુટ દેખાવો જે દેખાય છે અને લાગે છે, તે આદમીઓનુ હોકાયત્ર (compass) છે."

ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હુવાના ફેરફારોથી થતી અસરો.

જેઓ પોતાના ચહેરાને ખુલ્તો અને સુદર રાખવા માગતા હોય તેઓએ સુરજના ઉભા કીરણોના તાપથી દુર રહેવુ. બાળી નાખે એવા સુર્યના તાપથી ચામડી ખભરાયલી અને સુકી થાય છે અને વારવાર કાળી અને ધાબાવાળી દેખાય છે ઠડી ચામડીને સકોચાવી નાખે છે. ચામડીના સંકોચાવાથી થોડુ લોહી 'કેપીલરી'મા ફરે છે, અને જ્યાથી શરીરમા ગરમી પૂરી પાડવામાં આવે છે તે ભાગ ઠડા ભાગથી દૂર હોય છે તો ઠડા ભાગમા ઘણુ લોહી ફરી શકતુ નથી, અને તે ચામડી સુન મારી જાય છે

ચુસાઇ જાય છે અને શરીર ભારી થાય છે તેથી ચહેરાપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જે 'હોલેન્ડ' દેશના રહીશોના ચહેરાપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલુમ પડે છે ભીનાશવાળી ઠંડી બધી જાતની હવા કરતા ઘરડા તેમજ જુવાન બન્નેના શરીરના બાંધાને નુકસાનકારક છે

જો હવાનો ફેરફાર બહુ જલદીથી થાય તો ચામડીને બહુ નુકસાન પહોંચે છે જો ફેરફાર ઠંડીમાથી ગરમીમા થાય તો ઘણો નુકસાનકારક નથી પણ જો ગરમીમાથી ઠંડીમા ફેરફાર થાય તો બહુ નુકસાનકારક છે, જેથી ચામડીમાના બહાર નિકળતા પદાર્થો બંધ થાય છે અને તેથી નાક, ગળુ વિગેરે સુજી આવે છે જો હવાનો ફેરફાર કુદરતી ન હોય પણ બનાવટી હોય તો બહુ સંભાળવુ જોઇયે ગરમ ઓરડામાથી એકદમ રાતની ઠંડી હવામા બહાર જવાથી કુદરતી હવાના જે ફેરફારો થાયછે તે બહુજ નુકસાનકારક છે. જે આદમી વારંવાર ગરમીમાની ઠંડીમા અને ભીનાશમાંથી સુકી જગાંપર જયા કરે છે તેની ચામડી યા તો સખ્ત થાય છે અથવા તો હમેશા ખુજલી જેવા ચામડીના દરદોથી પીડાય છે

ળો એ અખ્તરો બહુ મોંઘો છે. હાલ એવા સેંયદના આઠાંવાળા જવલેજ માલમ પડે છે—કારણ્ સેંયદની રસી (Vaccination)નો બહુ મોટો ઉપયોગ થાય છે.

ધાભાં (FRECKLES).

સૂરજનો તડકો ચામડીપર બહુ પડવાથી તેની ઉપર પીળા અથવા તપખીરિયા રંગનાં ધાભા પડે છે! કેટલીક વખતે ઠંડીથી પણ એ ધાભા પડે છે. ગરમીનાં ધાભાં ગરમીની મોસમ પૂરી થયા પછી નિકળી જાય છે. જેઓની ચામડી બહુ ખુબસુરત હોય છે તેઓની ચામડીપર એ ધાભાં જલદી અસર કરે છે. જ્યારે એક વખ્ત ધાભાં પડે છે કે તે નિકળવાં બહુ મુસકેલ છે, પણ તે છતાં જો બહુ સાવચેતી રાખી હોય તો નિકળી જાય છે. એ ધાભાં કાહાડી નાખવા માટે ઘણી દવાઓ છે પણ નીચલી દવા સારી કહેવાય છેઃ—

"બે ચમચા લીંબુનો રસ અને તેટલુંજ પાંણી, એક ચમચો ગ્લીસરીન અને ચાહની ચમચી ઉપરવેર ભરીને ટંકણખાર (Borax) એ સઘળાંને મેળવી નાખવું અને દહાડામાં બેથી ત્રણવાર લગાડવું. ચહેરો પંદરથી વીસ મીનીટ પછી સાફ ટુવાલથી ઘસી ઘસી ખુબ સુકકો કરવો."

સુરજના તડકાંથી ચામડી બળી ગઇ હોય, પીળાં ચાઠાં પડયાં હોય અને ઘણી અડચણ ન થઇ હોય તો તાજું દૂધ લગાડવું. જો ઘણી અડચણ થઇ હોય તો એક ચમચો 'ટીંકચર ઓફ બેનઝોઇન' (Tincture of Benzoine) લોબાનનો અરક અને ત્રણ આંઉસ ગુલાબનું પાણી ભેળા લગાડવું.

ચામડીપર કરચલી થવાનું કારણ અને ઇલાજો.

ચામડીપર કરચલી ઘણું કરી ઘડપણમાં આવે છે. એનું કારણ એ કે ચામડીની હેઠેની ચરબી તવાઇ જાય છે, તે ચરબી શરીરની નબળાઇથી શરીરના વપરાસમાં આવે છે, અને ચામડીને જોઇતી ચરબી રહેતી નથી તેથી ચામડીપર કરચલી આવે છે. કેટલાક જુવાનિયાઓને પણ અતયંત ફિકર, ચિંતા, નબળાઇ વગેરે સબબથી કરચલી આવે છે અને જુવાનીમાં ઘડપણ આવે છે. કરચલી કાઢી નાખવી હોય તો,

પહેલાં સારો ખોરાક જેવો કે 'કૉડલીવર ઓઇલ' (Cod liver oil) અને પપૈયાં ખાવાં, થોડી અંગ કસરત લેવી, અને ચામડીપર નીચે પ્રમાણે 'કોલ્ડ ક્રીમ' (cold cream) લગાડવું. પહેલાં ગરમ પાણીથી ચામડીને સાફ કરવી પછી ટુવાલે ઘસી સુકી કરવી અને જેવી ચામડી ગરમ થાય કે હાથપર 'કોલ્ડ ક્રીમ' લઇ નીચેથી ઉપર લગાડવું. હાથ હેઠેથી ઉપર અને ગાલ આગળથી કાન તરફ લગાડવું. આવી રીતે ફ્રાન્સની સ્ત્રીઓ મોટી ઉમર છતાં કરચલી વગરનો જુવાન ચહેરો રાખી શકે છે.

ચામડી ઢીલી પડવાનું કારણ અને ઇલાજો.

જ્યારે ચામડીની નીચેની ચરબી ઘણીજ તવાઇ જાય છે ત્યારે કરચલી આવે છે, પણ જ્યારે થોડી તવાય છે ત્યારે ચામડી ઢીલી પડે છે. કેટલીક વખતે એ ચામડી ટાઇટ કરવા ફટકડીનું પાણી કેટલાકો લગાડે છે, પણ એ ચીજ ચામડીને નુકસાન કરે છે. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ છે કે અંગની ચરબી વધારવી. તે માટે ચાહ અને કાફીને બદલે કોકો અને 'કૉડ લીવર ઓઇલ' વાપરવું, જેથી થોડા વખતમાં ચામડી ટાઇટ થઇ જશે.

છે. વળી બાલ આપણી ચામડીની સંભાળ ગખે છે, મુખ્ય કરી માથાંના બાલ આપણા માથાંનું બહુ રક્ષણ કરે છે. આથી માથાંની સરદી ગરમી બરાબર રહે છે.

સ્ત્રીઓ મરદોના કરતાં વધુ બાલ રાખે છે કારણ તેઓ બહુ ખુબસુરત દેખાવાની જરૂર ધારે છે. જ્યારે બાલને અને ખુબસુરતીને આટલો નિકટ સબંધ છે ત્યારે બાલનું કેમ રક્ષણ કરવું, બાલને કેમ સાફ રાખવા, અને કેમ વધારવા તે જાણવું બહુ જરૂરનું છે.

બાલનું ખરી જવું: તેનાં કારણો અને ઈલાજો.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ બાલ જ્યારે બહુ ભારી થાય છે અને જ્યારે ચામડી ટેકની શક્તિ નથી ત્યારે ખરી જાય છે, અથવા તો બાલના મૂળને લોહીમાંથી પુષ્ટિ ન મળે ત્યારે પણ ખરી પડે છે. એક સ્ત્રી તનદુરસ્ત ન હોય, નબળી હોય, બહુ અભ્યાસ કરતી હોય, ગુસ્સાવાળી હોય અથવા તો ફિકર ચિંતા રાખતી હોય, તો તેણીના બાલ બહુ જલદીથી ખરી જાય છે. બહુ ગરમી અને બતીની ગરમીથી પણ બાલ ખરી જાય છે. એ વતરોગે હોજરીના બગાડાથી, નબળાઇથી, ચામડીના દરદથી, બહુ દારૂ પિવાથી, રાતના ઉજાગરાથી અને નિયમસર ન ચાલવાથી માથું બોડક થઇ જાય છે.

જો માથું બોડકું થઇ ગયું હોય, અથવા તો તાલકી વસાઇ ગઇ હોય તો, અંદરનો મૂળ ધમાઇ જવાથી કાંઇપણ દવા કારગત લાગતી નથી. પણ જો સ્ત્રી જુવાન હોય તો નિરાશ થવાનું કાંઇ કારણ નથી— બહુ દવાઓ છે. આપણે ઉપર જણાવ્યાં તે કારણથી માથું બોડકું થયું હોય તો તે કારણ દૂર કરવું. જો નબળી તનદરોસ્તી અને બિમારીથી થયું હોય તો 'કૉડલીવર ઑઇલ' અને 'આયર્ન' અને કુઇનીન (Iron and quinine) આપવું બહુ ફાયદાકારક છે. બોડકાં માથાંને માટે નીચલી મેળવણી પણ બહુ ફાયદાકારક છેઃ—

'પેરેફીન'નું તેલ (Paraffin oil) પા પાઇન્ટ, લવંડરનું તેલ (Oil of Lavender) ૧૦ ટીપાં, ટીંકચર ઓફ કેનથરાઇડસ (Tincture of cantharides) બે ડ્રામ."

આ મેળવણી ખુબ હીલવીને દિવસમાં બે વખત બાલના મુળમાં ઘસી ઘસીને લગાડવી.

જુવાનીમાં ભુરા બાલઃ તેના કારણો અને ઇલાજો.

અગાઉના વખતમાં આપણા મોટા બાવાના બાલ ભુરા થતા હતા. પણ હાલનો આપણે અધીર ઉમરના આદમીઓના બાળ સફેદ જોઇયે છીએ.

ભુરા બાલ થવાના કારણ પણ આગળ બોડકાં માથાને માટે કહી ગયા તેજ છે; ફિકર, ચિંતા, મનનો ઉકળાટ, વિગેરે, અને તેની સાથે કસરત વગરની (Sedentary life) બેસી બેસીને જીંદગી ગુજારવાથી પણ એમ થાય છે. કેટલીક વખતે ચામડીનાં દરદથી અથવા તો નજાગીથી તે બાજુની 'નરવ્સ' ખરાબ થઇ જવાથી બાલને પોષણ મળતું નથી તેથી થાય છે. કેટલાઓને જન્મથીજ ભુરા બાલ હોય છે બહુજ બિમારીથી કેટલીક વખતે બાલ ભુરા થાય છે, પણ તે ભુરા થયલા બાલ જ્યારે તનદરોસ્તી મળે છે ત્યારે પાછા કાળા થાય છે. કેટલાક દાખલા મોજુદ છે જેમાં બહુ ધાસ્તી ફિકર અને ચિંતાથી એકદમ બાલ ભુરા થઇ ગયા છે. થોડા વખતની વાત ઉપર બંગાળના એક સિપાહને બાંધવા તરીકે બીજા સિપાઇઓ આગળ પકડી લાવીને ઉભો રાખવામાં

આવ્યો અને તેઓની નજર આમળજ તેના સિપાઇ તરીકેનાં કપડાં કાઢી લીધાં. આ સમયે તે ખુબ ધ્રુજવા લાગ્યો અને પોતાની ધાસ્તી ભરેલી હાલતનો તેજ વખતે તેને પુરનો ખ્યાલ આવ્યો. અત્યંત ધાસ્તીથી અરધા કલાકમાં તેના માથાંના દરેક ભાગના બાલ ભુરા થઇ ગયા!

જુવાનીમાં બાલ ભુરા થતા અટકાવવા હોય તો ઉપલાં કારણોથી દુર રહેવું. જે કમનસીબ આદમીના બાલ ભુરા થયા હોય તેઓને ઉપર જણાવેલી 'પેરેફીન' (Paraffin)ની મેળવણી બાલને બહુ પુષ્ટિ આપશે.

માથાંની ચામડીનાં દરદો અને તેથી થતી બાલને ઇજા; એ દરદના ઇલાજો.

કેટલીક વખતે માથાંની ચામડીપર દરદ થાય છે, જેથી બાલ ઉગતા નથી. એ ચામડીનાં દરદને ડૅનડ્રફ (Dandruff) કરીને કહે છે, જે દરદથી માથાંની ચામડીપર ભીંગડાંની કાતી નાના નાના ચામડીના પોપડા બંધાય છે અને બ્રશ ચેળવાથી કપડાંપર પડે છે. કેટલીક વખતે એવા પોપડા નાક અને ગાલપર થાય છે, માથાના બાલ આ કારણથી ખરી પડે છે, ભુરા થાય છે, અને ઝમક ખોઇ દે છે.

ઇલાજો.

"એક પાઇન્ટ પાણીમા થોડો કપૂર નાખી તેમાં ૨ ડ્રામ ટંકણખાર (Borax) નાખી એ મેળવણી બનાવી અઠવાડિયામાં એક બે વખત માથું સાફ કરવું. અથવા "સૉલ્ટ ઑફ તારતર" (Salt of Tartar) ૨ ડ્રામ ને એક પાઇન્ટ પાણીમાં નાખી બાલ ધોવા.

બાલની સંભાળ રાખવા બાબે કેટલીક સૂચના.

સર ડબ્લ્યુ દેવનંટ (Sir W. Devnant) કહે છે કે "ખુબસુરતી એ મરદ અથવા સ્ત્રીને ખોદાઇ બક્ષેશ છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ ખુબસુરતી બાલમાં છે, જે વગર ખરી સંપૂર્ણતા હોય નહિ. જે આદમીને કુદરતે માથાંપર સારા બાલની બક્ષેશ કીધી હોય તેઓએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઇયે, કારણ ખોટી રીતે અને બેદરકારીથી ગમે તેવો બાલનો વધ હોય તો છતાં તે નબળા પડી જાય છે અને થોડા વખતમાં નાશ પામે છે."

હાલતમા હોય અથવા દાતો પડી ગયા હોય તો તનદરોસ્તી સાજી રહી શકે નહિ, બદહજમી અને તેથી થતા બીજા દરદોનું એક મુખ્ય કારણ ખોરાક બરાબર નહિ ચવાવાનુ છે લાબો વખત થયો અખતરાઓથી સાબિત થઇ ચુકયુ છે કે ખોરાક હોજરીમા જાય તે અગાઉ જો બરાબર ચાવવામા ન આવ્યો હોય તો તે બરોબર પાચન થતો નથી આવી રીતે જો દાત બરોબર ન હોય તો પાચન શકિત કમી થાય છે અને તેથી તન્દરોસ્તી બગડી જાય છે, માટે તદરોસ્તી વધારવી હોય તો દાત સારી હાલતમા રાખવાની અતી જરૂર છે.

દાંત સડી જવાનાં કેટલાંક કારણો.

બરલીનનો દાકટર રીતર (Dr. Ritter) જણાવે છે કે ૬૩૭ માણુમો કે, જેમા પદર વર્ષની અદર ના ૪૦૦ હતા, તેમા ફક્ત સેકડે પાચ ટકાથી મેહજ વધુ માણસોના દાત સપૂર્ણ હાલતમા હતા.

’દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત.

દાંતને તંદરેાસ્ત હાલતમાં રાખવાને માટે સર્વથી જરૂરની અને બહુ ધ્યાન આપવાજોગ બાબત છે તે સફાઇની બાબત છે. જો દરેક આદમી ખાઈ રહ્યા પછી દાંત સાફ કરે તેા જરૂર દાંતના દાકટરેા ભૂખે મરે. જેઓ ધંધા ધાપામાં બહુ રેાકાઈ જાય છે તેઓને એમ કરવાનું બનતું નથી તે છતાં દિવસમાં અને રાતના સુની વખતે દાંત સાફ કરવાની બહુ અગત્ય છે. રાતના સુવા જવાની અગાઉ ખેારાકની રજકણેા જે દાંતમાં ભરાઇ રહી હેાય તે કાઢી નાખવાની બહુ જરૂર છે. આ નાની રજકણેા મ્હેાની ગરમી અને ભીનાશથી નરમ થઇ કહેાવા માંડી છે, તેજાબ જેવી બને છે અને તેજ દાંતના બહારનાં પડ કેાહવાડી નાખે છે.

દાંતના મંજનને વિષે એમ જણાવવું જોઈએ કે એવી બનાવટેાની કાંઇપણ જરૂર નથી, કારણ એ બધી બનાવટેા આડકતરી રીતે દાંતને નુકસાન કરે છે. સાધારણ સાબુ અને પાણી સર્વથી ઉત્તમ દાંતનું મંજન છે, પણ કમનસીબે લેાકેા આવા ખર્ચ વગરના ઉપાયથી સંતેાષ પામતા નથી. જો દાંતની સફેદાઇ નિકળી ગઇ હેાય તેા સુતાની મેસ અથવા બારીક વાટેલેા કેાલસેા બહુ ઉત્તમ છે. આ ઘરથકુ ઈલાજ કાંઇબી નુકસાનકારક નથી, થેાડા દિવસ એ રીતે દાતણ કરવાથી દાંત ચળકતા અને મેાતી જેવા થશે. દાંતનેા બ્રશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, આપણી સ્ત્રીઓ દાંતનેા બ્રશ મુદ્દલ વાપરતી નથી, તેથી દાંતેાને બહુ ઇજા થાય છે. જો બ્રશ ન વાપર્યો હેાય તેા એ દાંતની વચમાં જે ફાટ રહે છે, તેમાંનેા કચરેા કદી પણ નિકળતેા નથી માટે દાંતનેા બ્રશ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, પણ બ્રશ કઠણ નહિ હેાવેા જોઈએ. કઠણ બ્રશથી દાંત અને પારા બન્ને ઘસાઈ જાય છે અને નુકસાનકારક થઈ પડે છે. કઠણ બ્રશથી દાંતની હેઠેનું માંસ અથવા પારા ઘસાઇ જાય છે, અને જેને સારું ‘ ઇનેમલ ’ હેાતું નથી તેા હવા લાગવાથી દાંત જલદીથી પડી જાય છે. માટે બ્રશ બહુ નરમ બાબતે.. વાપરશે‌ા. અગત્યનેા છે. જેઓ પેાતાના દાંત મજબુત રાખવા માંગતાં હેાય તેઓએ બહુ ગરમ અથવા ઠંડી ચીજ પિવા ખાવાથી પરહેજ રહેવું. દાંતના ‘ ઇનેમલ ’ ને બહુ ઠંડી ગરમી ઘણીજ નુકસાનકારક છે. ખાટી ચીજેાથી. તેજાબ અને આગ...

વાળા ખોરાકથી, ચટણીથી, સોસથી, દારૂથી, તંબાકુથી, કાથાથી અને કાચાં ફ્રુટથી દુર રહેવું. દાંતે કાંઇ પણ કઠણ ચીજ ભાંગવી નહિ. હાલ કેટલાક જુવાનિયાઓ મુર્ખાઇ કરી દાંતવડે કઠણ ચીજ ભાગે છે, જેથી દાંત અને કેટલીક વખતે આંખને પણ હુશિયારી કરવા જતાં ઘણું સખ્ત નુકસાન કરે છે.

મોટું હોય છે, પછી તે માણસ જાડું હોય યા પાતળું હોય—રાક્ષસ જેવું મોટું હોય અથવા વેહેંતિયાં જેવું નાનું હોય. જો એક માણસનું શરીર આ કાનુનથી વેગળું જાય તો તે સંપૂર્ણ ખુબસુરતીથી વેગળું ગયલું જાણવું. ચહેરો, કપાળની સર્વથી ઉચેની ટોંચથી તે હડપચી સુધીનો ભાગ આખા સંપૂર્ણ શરીરના દશમાં ભાગ જેટલો હોય છે. એજ રીતે હાથ પણ હોય છે—હાથનું પ્રમાણ વચલી આંગળીની ટોંચથી તે પોંહચા સુધી લેવું, છાતીની ઉચી ટોંચથી કપાળની ડોક વેરનો ભાગ આખાં શરીરના સાતમા ભાગ જેટલો હોય છે, બન્ને હાથ પોહોળા કરી લાંબા કર્યે અને એક હાથની વચલી આંગળીથી બીજા હાથની વચલી આંગળીપર પ્રમાણ કર્યે તો તે પ્રમાણ શરીરની ઉંચાઇનું કપાળની ટોચથી તે પગની પાટલી સુધીના પ્રમાણની બરાબરનું હોય છે. જો ચહેરાની લંબાઇ બાલનાં મૂળથી તે હડપચીવેરની લઇ તેને ત્રણ ભાગમાં વેહેંચી નાખ્યે, તો પહેલો ભાગ જ્યાં બે ભવાં મલે છે, ત્યાં વેરનો હોય છે અને બીજો નાકનો ભાગ છે.

ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રીના શરીરનું પ્રમાણ કેવું હોવું જોઇએ.

"એક ઘાટ ઘટમવાળા ખુબસુરત સ્ત્રી ૫ ફીટ અને ૫ ઈંચ ઉંચાઇમાં હોવી જોઇએ અને તેણીનું વજન ૧૩૮ રતલ હોવું જોઇયે. પણ જો (૧૦) રતલ વધુ હોય તો તેણીની ખુબસુરતીની પૂર્ણતામાં ફેર પડશે નહિ; તેણીનું 'બસ્ટ' (Bust) એટલે છાતીથી ત્યાં સુધીનો ભાગ ૪૩ ઇંચનો અને કમર ૨૪ ઇંચની, હાથની બાજુ આગળનો ભાગ ૧૩½ થી ૧૪ ઇંચ જેટલો અને હાથનં કાંડ ૬ ઈંચ

પ્રમાણે ત્રણ વર્ષ લગી ઓછું ને ઓછું થાય છે. એ વખતમાં એક બચ્ચું જેટલું ઉમરમાં આવ્યા પછી વધવાનું હોય તેથી અરધું વધે છે. પાંચ વર્ષ પછી જ્યાં સુધી સોળ વર્ષની ઉમરે પુગે છે, ત્યાં સુધી એક સરખી નિયમિત વધથી વધે છે. એ અરસામાં અડમનો કાઢતાં દર વર્ષે ૨) ઈંચ વધે છે, સોળ વર્ષ પછી વધ બહુ થોડી હોય છે. તે વર્ષ પછી બે વર્ષ સુધી ½ ઈંચ દર વર્ષે વધે છે. અઢાર વર્ષથી વીસ વર્ષ સુધીમાં ભાગ્યેજ ૧) ઈંચ વધ થાય છે પચીસ વર્ષની ઉમરે વધ થતી અટકી જાય છે."

ઉપલા પ્રોફેસરના માણસના વધ વિષેના અભ્યાસથી માલમ પડશે કે, એક આદમીની પોતાની ઉંચાઈ પચીસ વર્ષ સુધી થઇ શકે છે. માણસો શરીરે ઠીંગણા હોય તો તેઓનો પોતાનો વાંક છે. ચોખ્ખી હવા, નિયમિત અંગકસરત, જલ્દી સુઇ જવું, અને ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ એ સર્વ માણસની ઉંચાઈ વધારે છે. ડાકટર ટી. આર. એલીસના કહેવા પ્રમાણે, "જો એક માણસ સુરજની અને દહાડાની રોશની વધુ પ્રમાણમાં લે છે તો તે વધુ ઉંચાઈ મેળવે છે"

ઠીંગણા રહેવાનું કારણ એજ કે તેઓ તનદુરસ્તીના નિયમ તોડે છે. બીડી પીવી એ સર્વથી મોટી બદી છે અને તે ઉંચાઈ વધતી અટકાવે છે બિછાનાપર પગ પેટમાં ખેંચી લઈને સુવું તે વેંતીઆપણાનું બીજું કારણ છે. હમેશાં મોટા બીછાનાપર સુવું અને જેમ શરીર લાંબું થઈને સુવાય તેમ સુવું. ખોરાકમાં અનાજ (grain) આદમીના શરીરને ખીલવવાને બહુ ઉપયોગી છે. સ્કોટલાંડના રહેવાસી બહુ ઉંચા હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ઓટ-મીલનું પુડીંગ ખાવાના બહુજ શોખીન હોય છે.

જેઓનું શરીર મધ્યમસરનું હોય છે તેઓ ખરા ભાગ્યશાળી છે. બહુ ચરબીથી શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, એથી જાડાં માણસો પોતાનું વજન ઓછું કરવા માગે તેમાં કાંઇ અજાયબી નથી. ડાક્ટર ઇપેટ દેનસમોસ કહે છે, કે "ચરબીથી જાડા થવાનું કારણ એટલુંજ કે જોઇએ તે કરતાં જાસ્તી ખોરાક લેવો, જેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાનું કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બજાવી શકતા નથી." બીજા બોલમાં કહો તો એ ડાક્ટર એમ જણાવવા માગે છે કે બહુજ ખાધાથી શરીર એકદમ જાડું થાય છે, તેથી એ દરદનો ઇલાજ દેખીતો છે; બહુજ જાડા માણસે નિયમસર ટુંક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું; જેમ બને તેમ થોડું ખાવું, પિવું અને સુવું, ચાલવાની, સાઇકલની, દોડવાની અને વહાણપર હલેસાં મારવાની કસરત જે આંગનો

છાતી ખીલવવાનો ઉત્તમ વખત જુવાનીનો છે. એ વખતે પાંસળીઓ બહુ નરમ રહે છે અને તેથી જો ચોક્કસ કસરત કીધી હોય તો છાતી ખીલે છે. મોટી ઉમરે પણ નિરાશ થવાની કાંઇ જરૂર નથી, જો જોઇતી માવજત અને સંભાળ રાખી હોય તો બહુ સુધારો થાય છે.

શ્વાસ અને દમ લેવાની કસરતથી છાતી બહુ ખીલે છે. એક લખનાર એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે :—

" દરરોજ બચ્ચાંને ચોક્કસ રીતે શ્વાસ લેતાં શિખવવામાં આવ્યાથી મેં કેટલાક નબળાં અને બિમાર બચ્ચાંને તનદરોસ્ત થયલાં જોયાં છે. એવી રીતે દમ લીધાથી બરડો સીધો થાય છે, ખભાંના હાડકાં પોતાની જગાપર રહે છે, અને ગરદન જેમ કુદરતે માથાનો ભાર ટેકવી રાખવા બનાવી છે તેમ પોતાનું કામ બજાવે છે. એ કસરતથી કાંઇ બહુ વખત

હોવાને લીધેજ એવો વધારો ઓઓમાં પેદા થયો છે. ચીનીઓ ખુબસુરત દેખાવાને માટે પોતાના પગ બાળ કષ્ટથી નાના દેખાવાને ચીમળાવી નાખે છે અને તેઓના આ જંગલી રિવાજ માટે આપણે હસીએ છીએ, તેજ પ્રમાણે આપણા સુધરેલા લોક જ્યારે કમર પાતળી કરવાને પટા અને બીજી રીતે ફાંફા મારે છે, તેઓને કોણ હસતું હશે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ? જો કે શરીરના બીજા ભાગો કરતાં કમર પાતળી હોવી જોઇયે અને કુદરતે તેમ બનાવેલી છે, પણ જે સ્ત્રીઓ આળસુ જીંદગી ગુજારે છે તેવી કુદરતી ઓની કમર જરા જાડી હોય છે. પાતળી કમર દેખાડવાને આજની સુધરેલી બાનુઓ પટા બાંધે છે જે બહુજ નુકશાનકારક છે. એથી જાત જાતના દરદો થાય છે અને ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ઉલટું દરદોથી ઓનો ચહેરો ખરાબ થાય છે. (એ વિષે પોષાકના વિષયમાં વધુ જાણો)

હાથને-સુંદર કેમ બનાવવા ?

એક આદમીના હાથ અને નખપરથી તે શું ધંધો અથવા કામ કરે છે તે માલમ પડે છે. જો પોતાના પ્રમાણીક કામથી હાથ ખડબચડા બન્યા હોય તો તેમાં કાંઇ શરમાવાનું નથી, પણ તે છતાં જો સંભાળ અને સફાઇ સુઘડાઇપર એવા માણસ વધારે ધ્યાન આપે તો એવા ધંધા છતાં હાથ સુંદર રહી શકે.

એક સુંદર હાથ નાજુક પણ માંસથી ભરેલો ચળકટો, અને સફેદ હોવો જોઇએ અને આંગળાંઓ નખ તરફથી સાંકડાં હોવા જોઇએ. જો કામકાજથી હાથની ચામડી ખડબચડી થઇ હોય તો બરાબર સારવારથી સાફ થઇ શકે. હાથના મોજાં (gloves) વારંવાર પહેરવાથી હાથ નરમ રહે છે. જો હાથને સફેદ, નરમ અને ચળકતા બનાવવા હોય તો નીચલી મેળવણી લગાડવી :—લીંબુનો રસ અને ગ્લીસરીનને સરખા ભાગમાં લેવા અને તેમાં થોડો ટંકણખાર (borax) નાખવો. એ મેળવણી, હાથને પાણીથી ધોઇ સુકકા કરીને ઘસી ઘસીને લગાડવી. સાબુ કેવો વાપરવો તેપર પણ ધ્યાન રાખવું. હાથ ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીથી સારી રીતે સાફ થઇ શકશે, પણ સાધારણ વપરાસને માટે ઠંડું પાણી બહુ ફાયદાકારક છે. જો હાથ ફાટેલા હોય અથવા ચામડી ફાટતી હોય તો લીંબુ ઘસવું. સાહીના ડાઘ હાથપરથી કાઢવા હોય તો (spirit of hartshorn) લગાડવું. સારા નખથી હાથની શોભા વધે છે માટે નખ કેમ સાફ રાખવા તે તપાસ્યે.

નખ ચળકતા અને સફેદ કેમ રાખવા ?

નખ, જે હાથની શોભા વધારે છે તે, બેડાં રોડી ઘાટના, થોડા પારદર્શક અને સેજ રાતા રંગના હોવા જોઇયે. નખ એકદમ મોટા રાખવા નહિ તેજ પ્રમાણે વળી ટુંકા કાપવા નહિ; કારણ આંગળીની ટોંચને ખરાબ થતી અટકાવવા નાના નખોની જરૂર છે. નખ ફુપ્યા કરવા, તેમાંનો તિક્ષણ હથીઆરથી મેળ કાઢવો અને નખને ઘસવા એ ખરાબ ટેવ છે. નખનો ભાગ આવે છે તે નખને સારી

રાખે છે મોટા નખ રાખવા નહિ પણ ૭ કે આઠ દિવસે નખ કાપવાની જરૂર છે. નખ મોટા રાખ્યાથી નખમાં મેલ ભરાય છે, અને તે ઝેરી મેલથી કેટલીક વખત ખોરાક હાથે ખાવાથી ઇજા થાય છે, નખ સ્ટોવાડી નાખે છે, અને હાથ નખના મેલથી બહુજ ખરાબ લાગે છે, માટે નખ સાફ રાખવા. બની શકે તો કાંટા ચમચાથી ખાવું.

આઠ દિવસમાં એક વખત નખ કાપવા જોઇએ. નખને સફેદ રાખવાને નીચેની મેળવણી બહુ અસરકારક છે—પાણી નાખેલો ગંધકનો તેજાબ (Diluted sulphuric Acid) ૨) ડ્રામ, ટીંકચર ઓફ મર (Tincture of myrrh) ૧) ડ્રામ, ઝરાનું પાણી ૪) આઉંસ પહેલાં નખને સાબુથી ધોવા અને પછી ઉપલી મેળવણીમાં નખ બોળવા જેથી નખ બહુ સફેદ અને શોભાયમાન દેખાશે

હાથનો પોહોંચો અને કાંડીને માંસથી ભરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવા કેટલીક સૂચના.

સીને લગાડે છે, અને ત્યાર પછી "કોલ્ડ ક્રીમ" લગાડે છે. એ મને પંદર મિનિટ સુધી રહેવા દે છે અને પછી સફેદ ફલેનલે ઘસીને સાફ કરી નાખે છે. ત્યારપછી તેપર પાઉડર લગાડે છે અને ખુબ ઘસે છે. કહે છે કે આવી રીતથી ચામડી બહુ શોભાયમાન દેખાય છે.

પગની સંભાળ.

આદમીનો મોટો ભાગ કંઇને કંઇ પગના દુઃખથી પીડાય છે.

ટાઇટ બુટ પહેરવાથી પગપર આંટણ તથા ચાંદા પડે છે, સાંધાઓ સુજી આવે છે અને અંગુઠાનું નખ માંસમાં ઘુસી જાય છે. જો બુટનો 'ટો' (Toe) ઘણો અણીવાળો હોય તે બુટ વાપરવું નહિ તેથી ચીનીઓની કાની પગને દુઃખ દેવું પડે છે.

વળી મોજાં પણ જો બરાબર ગુંથેલાં ન હોય અને સીવેલાં હોય તો પગને ઇજા કરે છે. જો પગને બહુ સારા રાખવા હોય તો ગરમ પાણીમાં થોડું નીમક નાખી તે પાણીથી વારંવાર પગ સાફ કરવા.

પગનાં દરદો અને તેના ઇલાજો.

પગનાં દરદો બહુ છે અને ઘણા માણસો તેથી પીડાય છે. પહેલી પીડા આટણથી થાય છે. આંટણપર ચામડું રાખવું જોઇએ અને ટાઇટ બુટ પહેરવું નહિ. આંટણને નરમ કરવા તેપર સાબુનું પાણી ખુબ લગાડવું. નખથી જરા જરા રોજ ઓખવવું. થોડા દિવસમાં આંટણ નરમ પડી જશે.

છાગડો.

કેટલીક વખતે ટાઇટ બુટ પહેરવાથી છાગડા પડે છે, એ છાગડા મટાડવા હોય તો રોજ રાતના તેપર જરા આયોદીન (Iodine) લગાડવું અને પગને આશાયશ આપવી.

પગ ઠંડા થઇ જવાનુ કારણ એટલુંજ કે બહુ ઠંડીથી લોહી તે ભાગપર જઇ શકતું નથી. સર્વથી સરસ ઉપાય તો પગમાં હમેશ ગરમ મોજાં રાખવા, અને ખુબ ચાલહાલ કરી કસરત કરવી પણ સંભાળ રાખવી કે પગ અને હાથ જો બહુ ઠંડા હોય તો એકદમ અંગાર આગળ લઇ જવા નહિ. આયોદીનના મલમ (Iodine Ointment) થી પણ ઠંડી નરમ પડે છે.

પગમાં આંકરા આવવાં.

કેટલીક વખતે જ્યારે બહુ નબળાઇ થઇ જાય છે ત્યારે પગમા આકરા આવે છે. આગળના હાડકા વાંકાચુકાં થઇ જાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે એનું કારણ શરીરની નબળાઇ છે, માટે શક્તિવાળો ખોરાક અને કૉડલીવર ઑઈલ, 'ઘસતન સીરપ' જેવી શક્તિની દવા લેવી જેથી આકરા નરમ પડી જશે બીજી પગની પીડા નખથી થાય છે. કેટલાઓના નખ માસમા ઘુસી જાય છે અને પગને બહુજ અડચણ કરે છે, એનુ કારણ ટાઇટ બુટનુ છે.

પગપર સોજો આવવો.

કેટલીક સ્ત્રીઓના પગ સુજી આવે છે જે પગને બહુ કદરૂપા બનાવે છે પગ સુજી આવવાનું મુખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે બહુ કોટલાવાળી માછલી ખાવાથી, ગરમ જાનવરોનુ ગોસ્ત ખાવાથી, તીખુ ખાટુ ખાવાથી, અથાણુ ખાવાથી, સ્ટ્રૉંગ ચાહ, કાફી અને દારૂ પીવાથી લોહી બગડે છે, અને રસવિકારથી પગપર સોજા થઇ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો ખોરાક બહુ સભાળીને ખાવો ઉપનો ખોરાક ખાવો નહિ પેટ હમેશા સાફ રાખવુ અને લોહી સુધારવા ગધક, 'સારસાપેરીલા' વિગેરે દવા લેવી, જ્યારે પગપર રસ વિકાર થાય કે તુરત જુવાબ લઇ લેવો અને દુધ કાંજીપર રહેવું, જેથી સોજો ઉતરી જશે

કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત.

નાક એ ચહેરાની સર્વથી મોટી ખુબસુરતી છે કેટલાકોના નાક વાકાચુકા હોય છે જેથી ખુબસુરતી બહુ બગાડી નાખે છે

એમ કહેવાય છે કે નાકનો ઘાટ ફેરવવાને કાઇ મુશ્કેલી પડતી નથી કેટલાક યત્રો બનાવવામા આવ્યા છે જે પહેર્યાથી નાકનો જેવો ઘાટ બનાવવો હોય તેવો બનાવી શકાય છે આવા સાચાઓ નાકના નાજુક અને પાતળા હાડકાને જેમ રૂપ આપવા માગે છે તેમ મળી શકે છે

કેટલાક વર્ષની વાતપર "ફીલેડેલફીયા ટાઇમ્સ"નામના પત્રના પ્રતિનિધિએ એક વખણાયના ડાક્ટરને નાકને વિષે પુછ્યુ અને તેણે નીચે પ્રમાણે જવાબ આપ્યો હતો —

"નાક છે તે ફક્ત કુમળાં હાડકાનું બનેલું છે અને તેનો ઘાટ જેમ બદલવા માગ્યે તેમ બદલાય છે. કેટલાક આદમીઓનાં નાક પસંદ પડવા જેવાં હોતાં નથી. ફ્રેંચ મશીન અથવા યંત્ર બે કારણોને આધે મિજાગરાંથી જડી બનાવવામાં આવ્યું છે. તે લોખંડનું બનાવેલુ છે, અને વારનીસ મારવામાં આવે છે. તેનો ઘાટ અંદરથી એક ઘાટદાર નાકના જેવોજ હોય છે, અને પહેરનારને માફક આવે તેવો હોય છે. આવી રીતે કોઇને રૂમી અથવા યુનાની લોકોના જેવાં નાક જોઇયે તો તે પણ બનાવી શકાય."

સુતી વખતે પહેલાં નાકને ગરમ પાણીથી ધોવામાં આવે છે અને તેને બહુ ગરમ અને નરમ બનાવવામાં આવે છે; ત્યાર પછી તેની ઉપર 'ગ્લીસરીન' અથવા 'વેસેલીન' લગાડવામાં આવે છે, અને છેલ્લે નાકનો ઘાટ સુધારનાર યંત્ર ચપટ રીતે નાકપર બેસાડવામાં આવે છે, અને આખી રાત એ રીતે રાખવામા આવે છે. પણ સવારના ઠંડા પાણીથી નાક ધોવાની ખુબ સંભાળ રાખવાની છે. જોકે પહેલા બહુ પીડા જેવું લાગે છે. પણ બે કે ત્રણ વખત પહેરયા પછી કાંઇ તકલીફ પડતી નથી. એક મહિનામા તો નાકનો ઘાટ ફેરવવા માંડે છે, અને આઠથી દશ અઠવાડિયામા તો નાકનો ઘાટ જેવો જોઇએ તેવો ફેરવાઇ જાય છે.

લાલ નાક.

કેટલાકોને લાલ નાકથી પીડાવુ પડે છે. એ લાલ થવાનું કારણ ખાવા પિવાપર રહે છે. જેઓ ચટણી, મરચાં અને ખુબ ખોરાક ખાય છે તેઓનું નાક રાતુ રહે છે. ગરમ ખોરાક, મીઠાઈ, ચરબીનો ખોરાક, ચટણી, ચાહ, કાફી અને દારૂથી પરહેજ રહ્યાથી નાકની રતાશ નિકળી જાય છે. બીજાં કારણમા ટાઇટ પોષાક અથવા પટો પહેરવાનુ પણ છે.

બહાર નિકળી આવતા કાન સુધારવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓના કાન બહાર નિકળી આવે છે તે ખુબસુરતીને બગાડી નાંખે છે. જો નાનપણથી નીચલી રીત વાપરવામા આવે તો કાન બહાર નિકળી આવતા તદન અટકી જાય છે. મોટી ઉમર થવા પછી બહુ મુશ્કેલી પડે છે તોપણ તેમ બનવું અશક્ય નથી. જો



પ્રકરણ ૯ મું.

તંદરોસ્તી.

"The first Wealth is Health"—Emerson

પહેલી દોલત તંદરોસ્તી છે.—ઇમરસન.

"The possession of sound and robust health, means the possession of unlimited wealth"—E. Sandow.

"સંગીન અને મજબુત તંદુરસ્તી ધરાવવી, એ અખુટ દોલત ધરાવવા બરોબર છે"—સૅન્ડો.

ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત.

સર્વેથી મોટામાં મોટી બક્ષેશ એક આદમી ભોગવી શકે તે સંપૂર્ણ તનદરોસ્તીજ છે. તંદરોસ્તીથીજ આ દુનિયાનુ સર્વેથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકાય છે દુનિયામા સઉથી શ્રેષ્ટ કામ પણ તંદરોસ્તીથીજ થઇ શકે છે, અને એ સબબથીજ તંદરોસ્તી અમૂલ્ય છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'એક તંદરોસ્તી હજાર ન્યામત' તે કાંઇ ખોટી નથી. અંગ્રેજીમા પણ કહેવત છે કે, 'Health is wealth.' 'તંદરોસ્તી એ દોલત છે' તંદરોસ્તીની કિમ્મત વિષે સર વિલ્યમ ટેમ્પલ (Sir

જેથી આપણે કુદરતી રીતે નાદાન્ગ્યે પણ આપણે એક શત્રુ આગળથી બીજા શત્રુ આગળ જવું ન જોઇયે, અથવા તેા માંદગીના હાથનેા છાયેા લેવેા નહિ જોઇયે."

'કેાવટન' પૈસા અને તનદરેાસ્તી વચ્ચેનેા તફાવત નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"ગરિબમાં ગરિબ માણસ પૈસાને ખાતર પેાતાની તંદરેાસ્તી ખેાવા ચાહતેા નથી, જ્યારે તવંગરમાં તવંગર માણસ તંદરેાસ્તી ખાતર પેાતાની સઘળી દેાલત આપવાને ખુશી હેાય છે."

આ ઉપર પરથી માલમ પડશે કે તંદરેાસ્તી પૈસાપર પણ ઘણી ઐબ્ટાઇ ભેાગવે છે.

તંદરેાસ્તીના ફાયદા વિષે ડૉક્ટર મેનવેરીનજ (Dr. Manvoinge) પ્રમાણે જણાવે છે કે:—

"તદરેાસ્તી ખાવા પિવાને લેહઝત અને ખુશબેા આપે છે, નહિ તેા ખાવા પિવા વિગેરેના કુદરતનેા હુકમ બજાવવેા બહુ કરણ અને ગુલામગીરી જેવેા હતે; તંદરેાસ્તી તે છે કે જે તમારા બિછાનાંને આસાન અને તમારી ઉંઘને તાજગી બક્ષેશ છે; તે સુરજના ઉગવા સાથે તમારી શક્તિ વધારે છે અને બીજા દિવસની રેાશનીને માટે તમને ખુશ બનાવે છે; તેનાથી તમારા શરીરના ખાડા પુરાય છે અને તમારૂં શરીર ભરપુર અને શેાભાયમાન બને છે; તે તેજ છે કે જે તમને કુદરતના કિમતીમા કિમતી પેાષાકથી સજ્જ કરે છે, અને પેાતાના સર્વથી માનિતા રંગથી તમારા ચહેરાને શણગારે છે; તે તેજ છે કે જે કસરતને મઝાહ આપે છે અને ફરવુ હરવું એ જાણે તમેા સ્વભાવીક છુટ ભેાગવતા હેા તેમ દેખાડે છે; તેજ છે જે તમારાં મગજને ફળદ્રુપ બનાવે છે, કુદરતની બક્ષિશેાને વધારે છે અને નાશ પામતું બચાવે છે, તમારેા ખુશ મિજાજ અને તાહુકા તિક્ષ્ણ બનાવે છે, અને યાદદાસ્ત શક્તિ વધારે છે, તે તેજ છે જે શરીરને બગડતું અટકાવે છે, અને જુવાનીની લીલેાતરી અને જોબન સાચવે છે; તે તેજ છે જે મઝાહને મઝાહ જેવી બનાવે છે અને ખુશાલીને ખુશ બનાવે છે જે વગર આ દુનિયાંના સુખનેા કેઇ પણ મહિમા રહેતેા નથી."

ઉપલા ઉત્તમ વિચારોપરથી માલમ પડે છે કે તનદરોસ્તી અમૂલ્ય છે. જ્યારે તંદરોસ્તી આવી કિમતી છે ત્યારે દરેક માણસની ફરજ છે કે તંદરોસ્તીના નિયમો (Hygienic Principles) પ્રમાણે ચાલવું. જ્યારે તંદરોસ્તીના નિયમ તોડવામાં આવે છે ત્યારેજ દુઃખ દરદો થાય છે, અને તંદરોસ્તી આપણાથી દુર નાસે છે. એ વિષે એક જાણીતો અમેરીકન લખનાર નિચે મુજબ પોતાના વિચારો દર્શાવે છેઃ—" આદમ જાતપર જે જે મુસીબતો પડે છે તેમાં સર્વથી સખ્ત તંદરોસ્તીના ગુમ થવાની છે. દરેક સુખ જે જીંદગી આપે તે બિમારના દુઃખને મટાડી શકતુ નથી. એક બિમારને દરેક ચીજ આપો અને તેનું દુઃખ રહેવા દો, તો તેનાં મનથી આખ્ખી દુનિયા નકામી છે. તેને જોઇએ તો રેશમી બિછાનાપર સુવાડો, પણ દુઃખના બોજાથી તે ઉંઘ વગર ટવળશે, જ્યારે તનદરોસ્તીના આશિરવાદ ભોગવતો એક કંગાળ ભીખ્ખારી સખત જમીનપર પણ શાંતિથી ઉંઘશે. તેની આગળ સર્વથી સ્વાદિષ્ટ પકવાનોની રેલ બિછાવો તો તે જે હાથથી એ આપવામાં આવે તે હાથને પાછો ખસેડી નાખશે, અને એક ગરીબ પણ તંદરોસ્ત માણસ જે સુક્કો રોટલો ખાતો હોય તેની અદેખાઈ કરશે; તેની આસપાસ રાજાઓનો દમદમો રાખી, તેને તખ્ત પર બેસાડો અને તેને રાજદંડ આપો પણ તે ચીજોને તે ધિક્કારશે અને સગેમરમર, સોનુ અને ઝવેર પણ ધિક્કારની નજરથી જોશે, અને પોતાનો હલકામાં હલકો ચાકર જેવી તનદરોસ્તી પોતે એક ઝુપડામા પણ ભોગવી શકે તો તે પોતાને સુખી સમજશે."

તનદરોસ્તી વગરના આદમીને આ દુનિયા તેની બધી મોજ મજાહ છતાં દોજખ જેવી લાગે છે, અને હંમેશા પોતાને આ અવસ્થામાં રહ્યા કરતા મુએલો બહેતર સમજે છે. દિનપર દિન જીંદગીની લડત વધતી અને વધતીજ જાય છે. હાલના હરીફાઇના વખતમાં આ દેશમા ગુજરાન થઇ શકે તેટલા પૈસા મેળવવાને સેંકડો મુસીબતો ખમવી પડે છે, કેટલાઓને તનની મેહેનત કરવી પડે છે, અને ઘણાકોને મનની જેહમત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખેચવી પડે છે. જરથોસ્તીઓમા પૈસાટકાની અને જીદગીની બીજા ચાલુ હાય સોસાયટીને સબબે ઘણી ટુંકી જીંદગી જોવામાં આવે

છે, કારણકે મનની ચિંતા ચાલુ રહેવાથી શરીર તવાઇ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આ હરીફાઇના વખતમાં કોઇપણ આદમીની તનદરોસ્તી નબળી થઇ જાય અને જીંદગીની લડત લડી ન શકે તો તેને ભીખ માગ્યા વગર છુટકો થતો નથી, ત્યારે આવા કંગાળ વખતમાં તંદરોસ્તીની ખાસ જરૂર છે, અને તંદરોસ્તી મેળવવાના સાધનો જાણવાની આપણી ફરજ છે. પણ અફસોસની વાત તો એજ છે કે આપણી કહેવાતી સુધરેલી રીતથી લોકોની તંદરોસ્તી દિનપર દિન બગડતીજ જાય છે! અગાઉના લોકોની તંદરોસ્તી, તેઓનો શરીરનો મજબુત બાંધો, તેઓની ખુબસુરતી, તેઓના ગુલાબી ચહેરા અને તેઓના ગાલપરની લાલી, જે ગુલાબ સાથે હરીફાઇમાં સહેલાઇથી ઉતરી શકે, તે સદાનાં નાશ પામ્યા છે, એ કિસમનું કદ અને એવી તનદરોસ્તી આપણી તરફ સઘળું શોધતાં કેડે પણ મળી શકતી નથી. જેઓ અસલી રીત પ્રમાણે ચાલે છે તેઓમાં આવી તનદરોસ્તીની ખુબસુરતી મળી શકે છે, પણ હાલની કહેવાતી સુધરેલી રીતથી રહેતાં જેઓ શરીરના ભોગે મનનું તેજ વધારે છે તેઓમાં આવી ખુબસુરતી શોધવા મિથ્યા છે. કહેવાતી સુધરેલી સ્થિતિમાં રહેવાથી અગાઉ જે સદગુણો હતા તે સઘળા ઘસડાઇ ગયા છે, એમાં જેટલો તેઓનો વાંક છે તેટલોજ જમાનાનો પણ વાંક છે. હાલના જમાનાની બેડી એવી તો સખત છે કે તેમાંથી છુટતાં આપણે બહુ જોખમમાં આવી પડયે. હાલ આપણે અનુભવથી કહી શકયે કે જ્યાં પણ લોકો કેળવાયલા છે, ત્યાં તનદરોસ્તીનો નાશ થયો છે. અગાઉના આદમીઓનું સર્વથી અગત્યનું કામ તનદરોસ્ત બનવાનું હતું, અને તેઓના દરેક ધંધા અને કામો તનદરોસ્તી વધારે તેવાં હતાં; જ્યારે હાલ લોકોનું ધ્યાન મન-શકિત ખિલવવાની રેહાનીથી એટલું બધું અંજાઇ ગયું છે કે તેઓને તનદરોસ્તી ખિલવવાના સાધનો એક બાજુ મુકવાં પડે છે. અગાઉનાં લોકો કુદરતી નિયમોથી પોતાની જીંદગી ગુજારતા હતા જ્યારે હાલના સુધરેલા દેશો બનાવટી નિયમોથી જીંદગી ગુજારે છે, જે નિયમો તનદરોસ્તીનો ખરેખર નાશ કરે છે. અગાઉની સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તી સારી હતી અને કોઇ પ્રકારની બિમારી લાગતી હતી નહિ, તેનું કારણ માત્ર એજ કે તેઓ ઘરનું કામકાજ

કરતી, તે વખતે ઘરમાં નળ ન હોવાથી કુવામાંથી પાણી કાઢતી અને બબ્બે હાંડા હાથમાં ઉચકી લાવતી જે આજની કોમળ સ્ત્રીઓ તો શું પણ હાલનો જુવાનિયો પણ કરી શકે નહિ તેમ કરવાથી, હાથ બાંસથી ભરેલા અને છાતી ખિલેલી અને બહુ ખુબસુરત લાગતી હતી; પણ હાલની છોકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં પોતાનો સદ્‌ગુણ સમજતી નથી, તેઓ અભ્યાસ, અને તે પણ અધુરો અભ્યાસ, કરી શરીરને નમળું બનાવી નાખે છે અને અંગ કસરત કઇ નહિ કરવાથી જુવાનીનો નાશ કરે છે. વળી અગાઉની સ્ત્રીના ખોરાક અને પોષાક પણ સાદા હતા જે હાલની સ્ત્રીઓમાં નથી. આગળની સ્ત્રીઓ ઉમરમા આવતી ત્યારે પરણતી હતી જ્યારે હાલ બહુ મોટી ઉમરે પણ પરણવાનુ બની શકતું નથી. આવા બીજા અનેક તફાવતો હાલના અને આગળના છે હાલની સ્ત્રીઓમાં દરદો પણ વધી ગયાં છે કેટલી બધી જુવાન છોકરીઓ ખઇ, હીસ્ટીર્યા, માસિક માંદગી, જન્મ આપતી વખતનાં દરદો અને એવાજ બીજા દરદોથી પિડાય છે। આ સઘળાનુ મુખ્ય કારણ અંગ કસરતની ગેરહાજરી છે. દાખલા તરીકે ખઇ જેવો વિકટ રોગ લેવો, જે દરદથી ફેફસાં તદન ખવાઈ જાય છે અને તે આદમી રીબાઇ રીબાઇને મરણ પામે છે. એ રોગનું મૂખ્ય કારણ એજ કે ફેફસાંને જોઇતી કસરત મળતી નથી. જે વખતે અંગ કસરત કર્યે છીએ તે વખતે ફેફસાને બહુ મજબુત કસરત મળે છે, અને જોસમાં દમ લેવાથી ફેફસાનો કચરો સાફ થઇ જાય છે. ફેફસાં (Sponge) વાદળીના જેવાં હોય છે તેથી તેમાં કચરો અને જીવજંતુ સહેલાઇથી ભરાઇ બેસે છે ખઇના જંતુ આપણામા દાખલ થાય છે અને ફેફસાંમાં ભરાઇ બેસે છે, પછી આખા ફેફસા તેઓ કોતરી ખાય છે. જો અંગ કસરત કરવામા આવે તો ફેફસામા બહુ ચોખી હવા જવાથી તે જીવડાઓ મરણ પામે છે. માટે જે સ્ત્રી અંગ કસરત કરે છે તેણીને ખઇ અથવા સ્ત્રીઓને થતા દરદો થતા નથી. ટુકમા સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તેના મૂખ્ય કારણો નિચે પ્રમાણે છે :—

(૩) ન જોઇયે તેવો ખોરાક.

(૪) ટાઇટ પોષાક.

(૫) ઉંચા પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી.

એક સ્ત્રીની તનદરોસ્તીને નાશ કરવાને એ પાંચ કારણો પૂરતાં છે. તેથી આપણે એ બાબતો એક પછી એક લઇને તપાસીશું. ડાકટર ગેલન (Dr. Galen) તનદરોસ્તીના કાનુન વિષે નિચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

"હું સઘળાં આદમીઓને અરજ કરી કહું છું કે તમે જેમ બને તેમ નભરવસપણું વાપરી, જેમ ટાળવાંને ખુશ લાગે તેમ ખાઇ અને જેમ ગમે તેમ તમારી લાગણી તૃપત કરી જાનવરી અથવા તો પીંડારાની પંક્તિપર ઉતરી હલકા ના બનો! પણ વૈદક જ્ઞાન વિષે જાણુતા હો કે નહિ હો તે છતાં તમારી બુદ્ધિની સલાહ માનો અને તપાસો કે કઇ ચીજ તમને માફક આવે છે અને કઇ ચીજ નહિ. એક ડહાપણવાળાં માણસની માફક જે ચીજ તમારી તનદરોસ્તીને ફાયદો કરતી હોય તેજ ચીજને વળગી રહો અને જે ચીજ તમારા અનુભવથી માલમ પડે કે તમારી તનદરોસ્તીને ઇજા કરે છે તો તે ચીજ છોડી દો, અને ખાતરીથી યાદ રાખજો કે આવા કાનુનો જો હુશિયારીથી અમલમાં મુકશો તો વમે સારી તનદરોસ્તી ભોગવશો અને ભાગ્યેજ ડૉકટરની અથવા દવાની તમને જરૂર પડશે."

તનદરોસ્તી સાચવવાનો ઉપલો કાનુન યાદ રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

ઉસતેસ એચ. માઇલસ, એમ. એ. સારી તનદરોસ્તી પારખવા માટે નિચલી તપાસ કરવા કહે છેઃ—

(૧) "તે એમ ધારે છે કે આ દુનિયાની ચીજો કિમતી અને મુખ્ય કરી આપણુને કારગટ લાગે તેવી છે અથવા તો તે ચીજો મુખ્ય કરી તેઓનેજ ખાતર છે?

(૪) "તેને દુનિયામા કાઈ પણ મતનમેા છે કે, અને પેાતાનેા વખત ગુમાય નહિ તેની સંભાળ રાખે છે કે?

(૫) "જ્યારે તે પેાતાનું કામ પુરૂં કરે છે અથવા તેા જ્યારે તે ફેરફાર માગે છે, ત્યારે તે શું કરવા ચાહે છે?

(૬) "દારૂ જેવા ઉશ્કેરનારા પિણા તેની ઉપર શુ અસર કરે છે?"

જો કાઈ માણસની તનદરોસ્તી કેવી છે તે પારખવું હેાય તેા ઉપલા સવાલના જો સારા જવાબ મળે તેા જાણવુ કે તનદરોસ્તી સારી છે.

હવે ઉપલેાજ લખનાર કહે છે કે સારી તનદરેાસ્તીની નિશાનીએા નિચે પ્રમાણે હેાય છે —

(૧) એક તનદરોસ્ત માણસ તનદરોસ્ત દેખાશે એટલુંજ નહિ, પણ તે બહુ ખુશી સાથે, થાક વગર, ઉશ્કેરનારા પિણાં વગર અને ચીંતા વગર, લાબેા વખત પસાર કરશે.

(૨) ઘણી સારી શારિરીક ચપળતા રાખશે.

(૩) મનશકિતની ચપળતા ઘણી સારી રાખશે, અને તે તેની કુદરતીજ વળાણુ રહેશે.

(૪) તે વિચાર કરવામાં, બેાલવામા અને કામ કરવામાં જે ખરૂં લાગશે તેજ કરવાની ઇચ્છા રાખશે અને તેજ કરવાની તેની કુદરતી વળાણુ પણ હેાશે.

(૫) તે સંતેાષી રહેશે એટલુજ નહિ પણ પેાતાના સાધન પ્રમાણે જેમ સસતુ રહેવાય તેમ રહેશે.

(૬) સારી તનદરોસ્તી, જેમી કાઇ સારી ચિજ હેાય તેપર તેની વળાણુ દેખાવશે, અને જેમ ખેાદાની આદમીને વિષે ઇચ્છા છે તેમ દરેક રીતે શરીર, મગજ અને વિવેકને ખીલવવાની તે વળાણુ ધરાવશે.

ઊકનૃ વિચારેા ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સર્વથી ઉતમ સુખ અને તનદરોસ્તિમ સદગુણેા તનદરોસ્તીથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. સદગુણી ને તનદરોસ્તી સું એ દરેક માણસની મિનેાઇ અને ધાર્મીક ફરજ છે,

અને પરમેશ્વરની આપણી પેદા કરવાની પણ એજ ઇચ્છા છે. ત્યારે શું આપણી પવિત્ર ફરજ નથી કે તનદરોસ્તી મેળવાય તેવા નિયમોથી ચાલવું ? તનદુરોસ્તીની સઘળી જે આપણા હાથમાં મુકી છે, આપણું ઉમદા કારીગિરીનું શરીર આપણા પવિત્ર ઉપયોગને માટે આપણને સોંપી દીધું છે, અને જે શરીરના માલેક આપણને બનાવ્યા છે, તેનો સંભાળથી અને ડહાપણથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જ્યારે તે દયાળુ પરમેશ્વરે આપણી ઉપર કૃપા કરી મહેરથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કારીગિરીનું શરીર આપણા સ્વાધીનમા સોંપ્યું છે, ત્યારે શું આપણી ફરજ નથી કે જે ઉત્તમ ચીજ આપણને સોંપવામાં આવી છે તે ચીજ સારી હાલતમાં રાખી આપણી પવિત્ર ફરજ અદા કરવી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ અને સદગુણોની ખિલવણી કરવી ?

તનદરોસ્તીનો આધાર નિચલી બાબતોપર રહે છે :—

(૧) મનની પવિત્રાઇ અને શાન્તિ.
(૨) ખુશ મિજાજ.
(૩) મિતાહારપણુ.
(૪) ચરી ટેવની.
(૫) અંગ કસરત.
(૬) ચોખ્ખા હવા પાણી.
(૭) સારો ખોરાક.
(૮) ઊંઘ.
(૯) [illegible]

'ઑકસીજન' જીંદગી સાચવી રાખે છે, પણ એને 'નાઇટ્રોજન' વગર લીધી હોય તો તેથી માણસનું લોહી બહુ ઉશ્કેરાય છે અને કદાપી લોહી નસો ફાટીને બહાર પણ નિકળે છે, તે માટે તેમાં 'નાઇટ્રોજન' ભેળી તેનું જોર કમી કરી નાખ્યું છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ફરે છે અને જ્યારે પાછું ફરે છે ત્યારે શરીરના કચરાથી કાળું થઇ જાય છે; પણ જ્યારે ફેફસાં આગળ આવે છે અને શ્વાસમાં લીધેલી ચોખ્ખી હવા સાથ ભેળાઇ મળે છે ત્યારે પાછું સાફ થઇ જાય છે. પણ આવું કાર્ય સારી રીતે બજાવવા માટે હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ. જો હવા ગંધ મારતી અથવા બગડેલી હોય તો લોહી સાફ કરવાને બદલે ઉલટું લોહીમાં ઝેરી વસ્તુ ઉમેરે છે અને તે રીતે જાત જાતનાં લોહી બગડવાના દરદો થઇ માણસ હેરાન થઈ મરણ પામે છે. હવાથી અંગની ગરમી જેવી જોઇએ તેવી રહે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા શરીરમાં પણ હમેશનો બળતો આતશ છે અને તેથીજ શરીરમાં ગરમી રહે છે. એ આતશને બળતો રાખવાનું કામ હવાનું છે; જ્યારે હવામાંની 'ઑકસીજન' લોહીમાંનાં 'કારબન' સાથે મળે છે, ત્યારે એ મેળવણીથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દમવારે ખરાબ હવા જેને 'કારબન ડાયોકસાઇડ' કહે છે તે બહાર નિકળે છે. લોકો હવા ખાવા માથેરાન અને મહાબળેશ્વર જાય છે તેનું કારણ એ જ ચોખ્ખી હવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. આપણા શહેરની હવા લોકોની ગીચ વસ્તી અને કારખાનાઓથી બગડી જાય છે અને તેથી શહેરીઓની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી; જ્યારે ગામની હવા લોકોની થોડી વસ્તીને લીધે સ્વચ્છ રહે છે. તેથી આપણે થોડા દિવસ બહાર રહેવા જઇએ છીએ ત્યારે લોહી અને તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

હમણાંના વિદ્વાનો હવાને એક જાતના ખોરાક તરીકે ગણે છે, અને જેમ ભાજી, તરકારી, અને ફ્રુટ જેવા ખોરાક ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી હવાના ખોરાકની જરૂર છે એમ કહે છે. એપરથી માલમ પડે છે કે હવા આપણી તનદરોસ્તી, બલકે આપણી જીદગીને માટે, બહુજ અગત્યની છે, તેથી તનદરોસ્તી સાચવવાને પહેલી ચીજપર ધ્યાન આપવાનું છે તે હવા

છે; હમેશાં જ્યાં સારી હવા હોય ત્યાંજ રહેવું, ખરાબ હવામાં રહેવું નહિ. મુખ્ય કરી સુવાના ઓરડાની હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ, જો સુવાના ઓરડાની હવા ખરાબ હોય તો એક માણસને બહુ ખમવું પડે છે; કારણ સુતી વખતે આપણું શરીર જુદીજ રીતે કાર્ય બજાવે છે, અને તે વખતે ખરાબ હવા બહુ જલદી નુકસાન કરી શકે છે. વળી ઉત્તર તરફની હવા ઘણી સેરી નહિ, તે તરફની હવા હમેશ ખરાબ હોય છે, પશ્ચિમ, એટલે જે બાજુ સૂર્ય અસ્ત પામે છે તે બાજુની હવા સર્વથી સરસ છે; માટે સુવા બેસવાના ઓરડા પશ્ચિમ ભણીના હોવા જોઇએ, અને સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં હોવાં જોઇએ કે આખા ઓરડામાં હવાનો આવજાવ થાય અને ઓરડાની ખરાબ હવા સહેલાઇથી બહાર નિકળી જાય. એક ઓરડામાં ત્રણથી વધુ માણસ સુવાથી ઓરડાની હવા સ્વચ્છ રહેતી નથી. જ્યારે માણસ પોતાનો દમ નાકવડે બહાર કાઢે છે તે દમ બહુજ ઝેરી હોય છે ત્યારે જો ત્રણથી વધુ માણસ એક ઓરડામાં સુવે તો તેઓના ઝેરી દમ બહાર કાઢવાથી ઓરડાની હવા બગડી જાય છે. ડાક્ટર એ રેનસમ (Dr. A. Ransom) ના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ હવાના જીવજંતુ દમમાં જવાથી લોહી બગાડે છે અને તેથી સરદી થાય છે. ખઈનો રોગ પણ કેટલેક દરજ્જે ખરાબ હવાને આભારી છે. ખરાબ હવામાથી જીવજંતુ ફેફસામા જઇ ફેફસાં બગાડી નાખે છે અને ખઈ લાગુ પડે છે, તેથી ઘરની અંદર અને આજુબાજુની હવા સારી રાખવાની જરૂર છે. હવા સારી રાખવી હોય તો હવાનો આવજાવ સારો રાખવો જોઇએ, એટલે બારી બારણાં જોઇએ તેટલાં ઉઘાડા રાખવાં જોઇએ, સૂર્યનો તડકો સારો આવવો જોઈએ, સૂર્યના તડકાથી હવામાંના ખરાબ જીવજંતુ મરી જાય છે, અને સફાઇ સુઘડાઇ રાખવાની બહુજ જરૂર છે. ઘરમાંનો કચરો ઘરથી બહુજ દુર રાખવો જોઇએ.

ખોટી રીતે દમ લેવાની રીતથી ઉપજતાં ભયંકર દરદો અને સ્વપનાઓ.

તનદુરસ્તી સારી રાખવાનો મોટો ભેદ તો કેવી રીતે એક માણસ દમ લે છે તેપર આધાર રાખે છે. ઘણાં માણસો ખોટી રીતે દમ લેવાથી બહુ

હેરાનગતી ભોગવે છે તેથી જે પહેલી ચીજ આપણુને જાણવાની જરૂરની છે તે કેવી રીતે દમ લેવેા તે છે. હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની જરૂર છે. આપણાં નાકનાં નસકેારાં એવી કરામતથી બનાવેલાં છે કે તેમાંથી દમ લેવાથી તનદરેાસ્તી વધે છે. આપણાં નસકેારાંની બનાવટ એવી છે કે તે હવા ગાળવાના ફીલટર જેવું કામ બજાવે છે. હવામાંનેા દરેક કચરેા અને ખરાબ ચીજો ફેફસાંમાંથી આપણા શરીરમાં દાખલ થાય તે અગાઉ નાકની અંદરનેા ભાગ હવાને ગાળી કાઢી એવા કચરાને ત્યાં જતેા અટકાવે છે અને શરીરમાં દાખલ થવા દેતેા નથી. વળી નાક વાટે દમ લેવાનેા બીજો ફાયદેા એ છે જે ટંડીના દિવસમાં હવા જોઇએ તેવી ગરમ થઇ ફેફસામાં જાય છે, જેથી ફેફસાંમાં સરદી થતી નથી, અને ગરમીના દિવસમાં જોઇયે તેવી હવા ભીનાસવાળી બની ફેફસામાં દાખલ થાય છે. એ પ્રમાણે નાક હવાની ઠંડી ગરમી સમતેાલ રાખે છે. એ એક કુદરતની અજાયબ જેવી કરામત છે, પણ તેનેા લાભ થેાડાજ માણસેા લે છે. જે આદમીઓ નાક વાટેજ દમ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ ટડી, સલેખમ, ગળાનેા સેાજો અને છાતીનાં દરદેાથી થેાડાંજ પિડાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે દમ નાક વડે લેવેા જોઇએ અને મ્હેા બંધ કરવુ જોઇએ. ઘણા આદમીઓને મ્હેા ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લેવાની ટેવ પડી હેાય, તેઓને બહુ હેરાન થવુ પડે છે. તેઓએ હમેશા મ્હેા બંધ કરી દમ લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. એ વિષે જ્યૉર્જ કેતલીન નામના અમેરીકન આરટીસ્ટે "Shut your mouth" "તમારૂ મ્હેા બંધ રાખેા" નામની નાની ચેાપડી લખી છે. તે ચેાપડીમાં નીચે મુજબ જણાવે છે.—

"જેઓએ ભયંકર સ્વપના જોયા હેાશે, તેઓ ના કહી શકશે નહિ કે જ્યારે તેઓ જાગ્રત થયા ત્યારે તેઓએ પેાતાનું મ્હેા અને ગળું ઉઘાડું જોયું, અને તે વળી તાવથી અને સુકાઇ જવાથી સુકકું ઘાની જેવું થઇ ગયલું. હસ્તી ધરાવનાર માણસમાં કેાઇ પણ એવેા હશે નહિ કે જેણે ઉંઘમાં મ્હેા બંધ રાખ્યું ન હેાય અને ભયકર સ્વપના ન જોયા હેાય, એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે અનુમાન કરી શકાય કે મ્હેા ઉઘાડું રાખી સુવાથી ભયંકર સ્વપના આવે છે અને મેાત ઉપજે તેવુ દરદ થાય છે (જો કે તેમ સાધારણ રીતે ધારવામાં આવતું નથી.) હું જ્યારે મેાત ઉપજાવે તેવું

કહું છું ત્યારે હું એમ જણાવવા માગું છું કે તે મોતની શરૂઆત છે. એક માણસ ભયંકર સ્વપ્નમાં મરણ પામે છે. તેનું શરીર જ્યારે આરામ લે છે ત્યારે જરૂરીયાત શ્વાસ ધીમો હોય છે પણ ઉઘાડા મ્હોંમાંથી ફેફસામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ હવા જવાથી ધીમી રીતે હવા બહાર કાઢવાનું કામ અટકી પડે છે, જેથી તાવ અને ઉકળાટ થાય છે. પછી માણસ ગુંગળાવા માંડે છે, ઉપર દર્શાવેલું દરદ થાય છે, અને જે અડચણો થાય છે તે શ્વાસ લેવામાં અડચણ થવાના સબબથી થાય છે. જોકે આવી હાલતમાં માણસ એક અથવા બેજ મિનિટ રહે છે (કારણ શ્વાસ લેવા વગર માણસ થોડીજ મિનિટ જીવે છે) તે છતાં તેણે મોટી જીંદગી ગુજારી હોય એમ લાગે છે, અને જો આ હાલતમાં થોડી વધુ મિનિટ રહે તો માણસ મરણ પામે છે. આદમીઓ! તમારૂં ગળું અને હોઠ બીંજવો અને તમારૂં મ્હો બંધ કરો; નહિ તો મોત તમારા દરવાજા આગળ આવશે.” ઉપલા વિચારો પરથી માલમ પડે છે કે દમ લેતી વખતે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે મ્હો હમેશાં બંધ રાખવાની બહુ જરૂર છે. મ્હોં બંધ રાખી નાક દ્વારે દમ લેવાની દરેક બાળકને નાનપણથીજ ટેવ પાડવી જોઇએ. આ ટેવ જો નહાનપણમાં પડશે તો બચ્ચું મોટું થતાં તેની તંદરોસ્તીને આ ટેવથી ઘણો મોટો ફાયદો થશે માટે દરેક માબાપે એ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવું, કારણકે ઘણા આદમીઓને શ્વાસ લેવાની ખોટી રીતને લીધે બહુ ઇજા થાય છે.

તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય તેમ શ્વાસ લેવાની રીત.

પહેલાં શ્વાસ કેમ લેવો તે શિખવું જોઇએ. હમેશાં મ્હો બંધ કરીને શ્વાસ લેવા પછી સુવા જતી વખતે પણ પન વિચારથી સુવું કે મ્હો બંધ કરીનેજ શ્વાસ લેવો. એવો ઠરાવ જો થોડા દિવસ ચાલુ રાખો તો પછી જરૂર ઉંઘ પણ મ્હો બંધ રહેશે અને ‘ભયંકર અને મોત ઉપજાવે એવી સ્વપ્નાની અડચણ’ દૂર થશે.

વિલાયત તરફના જાણીતા પહેલવાન ‘સૅન્ડો’ની કસરત કરવાની ઢબ પ્રમાણે પહેલા નાના છોકરાને શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવે છે. વિલાયત તરફ કેટલીક છોકરીઓની નિશાળમાં પણ પહેલાં છોકરીઓને નીચે પ્રમાણે

સની કસરત કરાવે છેઃ—તેઓને સાફ કારપેટ નાખેલી જમીનપર ચત્તાં ડે છે અને પછી મ્હો બધ કરી નાકવાટે જેમ બહારની ચોખ્ખી ફેફસામાં લેવાય તેમ લેવા દે છે. જેવી અંદર પુરતી હવા લીધી કે ી થોડો વખત ફેફસામાં હવા ઘેરી રાખે છે અને પછી હલવે હલવે હવા નાક વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. આવી કસરત બહુ ધીમે ધીમે વવામાં આવે છે, નહિ તો અંદરનાં ફેફમાં બગડી જાય અને એ રત બહુજ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દમ અદર થોડી ઘેરી રાખવાની બહુ જરૂર છે, કારણ ચોખ્ખી હવા અંદર જાય છે, ી લોહી સાથે મળે છે અને લોહીને વધારે છે ને સુધારે છે. એ કાર્ય વા માટે હવા થોડો વખત અંદર રહેવી જોઇએ. જો એકદમ વા અદર લઇએ અને પાછી એકદમ બહાર કાઢી નાખયે તો ઉપલુ ર્ય બરાબર થતુ નથી. આપણી તરફના કેટલાક સાધુઓ એજ રીતે ાસ લેઇ શરીરને ખીલવે છે, અને કેટલાકો તો પોતાનો ખોરાકજ હવા મજે છે. દરેક માણસે દર અઠવારે ચાર પાંચ વખત એવી રીતે શ્વાસ વો જોઇયે જેથી, ફેફસા સાફ થાય છે અને બલગમ અને પીત ેના પદાર્થો પોતાની જગામાજ રહે છે અને બીજા ભાગોપર જઇ ન કરતા નથી. એક વખત ફરીથી લખવુ પડે છે કે શ્વાસ લેવાની ઉપલી દ્ધિ મધ્યમસર આમવમા મુકવી બહુ કરવાથી ફેફસા બગડી જશે. ળી ધીમે ધીમે અને થોડીજ મિનિટ કરવાની ટેવ પાડવી

પાણીની તનદરોસ્તીપર થતી અસરો.

પાણી પિવાની દરેક માણુસને બહુ જરૂર પડે છે, જેમ ખાવાની જરૂર ે તેમ વળી પાણીની પણ જરૂર છે, અને પાણીની તનદરોસ્તીપર સારી ાડી અસર થાય છે પાણી બે જાતની ગેસનુ બનેલુ છે, 'હાઇદરોજન' અને 'ઑકસીજન' જો બે ભાગ 'હાઇદરોજન' અને એક ભાગ 'ઑકસી જન' લઇએ અને સભાળથી સળગાવ્યે તો મોટો અવાજ થાય છે અને પાણી બને છે. આની રીતે આપણે પાણી બનાવવાને શકિતવાન થઇએ છીએ.

પાણીની સભાળ રાખવાની બહુજ જરૂર છે—ખરાબ પાણીથી

બહુ ખરાબ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કેટલીક વખતે ખરાબ પાણીથી મરણ પણ નિપજે છે. અગાઉના વખતમાં જ્યારે હમણાં જેમ નળવડે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે તે પ્રમાણે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવતું હતું નહિ, ત્યારે કુવા અને ટાંકાનું પાણી પિતા હતા જેથી બહુ જાતનાં પાણીના દરદોથી તેઓ પીડાતા હતા. હાલ એવાં દરદો ઘણે દરજ્જે આપણાંમાં ઓછા થયા છે, તેનું કારણ એજ કે આપણને ચોખ્ખું પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. દેશ દેશના પાણીઓમાં ફેર હોય છે. ટેકરીપરના રહેવાસુવાળા માણસોને કેટલીક વખતે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં પાણી મળે છે, કારણ ટેકરીના ઝરામાં જાત જાતના ખાર અને લોખંડ આમેજ થયેલાં હોય છે, જે તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો કરે છે. જે ગામડાંઓ દરિયાને કાંઠે હોય છે તે ગામડાંનાં પાણી સેહેજ ખારાં હોય છે.

કુવાનાં પાણી કેટલીક વખતે બહુ નુકસાનકારક હોય છે, કારણ કુવાને જેવો જોઈએ તેવો આપણા લોકો સાફ રાખતા નથી. કુવામાં જાત જાતની ગલીચી રહે છે, અને તેના પાણી બહુ સ્થિર (Stagnant) રહે છે તેથી બગડી જાય છે; માટે ઘણી વખતે કુવાનું પાણી પિવું ફાયદાકારક માલમ પડતું નથી.

ગરમ કરવુ અને ગરમ પાણીને પાછુ ગાળી પિવાના વાસણમા ભરવું દરેક ઘરમાં ફીલટર રાખવાની જરૂર છે, કારણ તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર પાણીપર રહેલો છે. તેથી જો ઘરમાં દુઃખ દરદ અને દવાનો ખર્ચ દુર કરવા માગતા હો તો કરકસરનો રસ્તો એ છે જે ફીલટર કઈબી કરી ઘરમાં રાખવુ, અને ચોખ્ખુ પાણી પિવું જેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય.

પાણી-ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે.

પાણીને ખોરાક તરીકે ગણવો જોઇએ, કારણ તે શરીરના દરેક તત્વ બનાવે છે અને આપણી નસમાં લોહી વહે છે તેનુ મુખ્ય તત્વ તે છે, સાધારણ ખોરાકોમા આપણે મોટો ભાગ પાણીનો લઇએ છીએ. તેમાના કેટલાક ખોરાકોમા તો ત્રણ ભાગેથી પણ વધુ પાણી હોય છે તે વળી આપણા શરીરની જરૂરિયાતને વાસ્તે અને તેનો ઘસારો પુરવાને વાસ્તે પુરતાં નથી. એક ઉમરે પુગેલુ માણસ દરરોજ ૮૪ આંઉસ પાણી પોતાના શરીરમાથી કાઢી નાખે છે, તેમાનો અરધો ભાગ તો ફકત ચામડી અને ફેફસા કાઢી નાખે છે.

પાણી આપણા શરીરને પુષ્ટિ આપે છે એટલુજ નહિ પણ તાકાત અને હુશીઆરી વધારે છે, પણ દારૂ પિવાથી જેમ શક્તિ આવે છે અને પછી એકદમ નબળાઈ થઈ જાય છે તેમ કરતુ નથી. જ્યારે પાણીનુ એક ટમબલર પીએ છીએ, ત્યારે તે આપણા હૃદયના ધબકારા સેજ વધારે છે, જેથી લોહીનુ ફરવુ જલદી થાય છે અને આખા શરીરમા તનદરોસ્ત અને ખુશનુમા અસર કરે છે.

દાકટર જ્યૉર્જ એસ કીથી ગરમ પાણી તાકાત આપવામાં દારૂના જેવી અસર કરે છે એમ જણાવે છે, તે વધુ કહે છે કે "ગરમ પાણી જ્યારે આપણા શરીરના અવયવો (Carbonaceous) ખોરાકને પાચન કરવાને શાકતવાન હોતા નથી, ત્યારે તે બનાવેલી ગરમીથી અથવા જોરથી શરીરમા શક્તિ પેદા કરે છે," ગરમ પાણી આવી રીતે આપણા શરીરમા જે રસાયણી પ્રયોગો થાય છે તેને મદદ કરે છે એથી ઉલટુ દારૂ આ રીતનુ કાર્ય થતુ અટકાવે છે અને તેથી શરીરની હુશિયારી મદ કરી નાખે છે, એટલે થોડો વખત શરીરની શક્તિ વધુ કરી નાખે છે

અથવા આપણા (નરવ્સ) ને થોડો વખત ઉશ્કેરી મુકે છે પણ પછી ઉલટું તેનું જોર કમતી કરી નાખે છે."

પાણી દવા તરીકે પણ આપણે ગણી શકીયે. તે શરીર સાફ કરનાર છે અને પાચન શકિતને ઘણું જરૂરની મદદ કરે છે અને સવારના ભુખે પેટે પીધું હોય તો હોજરી સાફ કરે છે. જેઓને કબજિયાત થતી હોય તેઓએ ખાણું ખાઇ રહયા પછી થોડો વખત રહી એક ગલાસ ગરમ પાણીનું પિધું હોય તો તે ગદદજીની અજાયબ જેવી અસરકારક દવા છે. હું જાણું છું ત્યાંસુધી જ્યારે કઠીણ કેસમાં કોઇની દવા કારગત લાગતી નથી ત્યારે ઉપલા ઉપાયથી તદન સાજું થાય છે.

મનની શરીર અને તનદુરસ્તીપર થતી અસર.

ડાક્ટર એસ. સ્મીથ (Dr. S. Smith) કહે છે કે "મનની સ્થિતિ શરીરપર અસર કરે છે, અને જીંદગીની જોગવાઈ શરીરની હાલતપર આધાર રાખે છે. એપરથી એમ અનુમાન થઇ શકે કે જે પ્રમાણમાં મન શરીર પર અસર કરે છે તેજ પ્રમાણમાં જીંદગીની વધઘટ થાય છે. જો મન દુઃખી હાલતમાં હોય છે તો શરીરને શક્તિવાન બનાવવું કેવળ અશક્ય છે. દરેક જણે એક મુસીબતમાં આવેલા આદમીનો દેખાવ ફેરવાઇ ગયલો તપાસ્યો હશે. એક આદમી જે એવી

કે તેનો હાથ પગ વળી શકતો નથી તો તેથી થોડો વખત તેવુંજ દરદ થાય છે"

વળી બ્હીક, ધાસ્તી અથવા પ્યારથી એક આદમીનુ દરદ બીજાને પણ કેમ થાય છે તેનો દાખલો ડૉક્ટર કારટર (Dr Cartar) નિચે મુજબ અસરકારક રીતે દર્શાવે છેઃ—

"એક સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાને રમતા નિહાળતી હતી, તેટલામા તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર બારીનુ ઢાળકુ પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઇ ગયલા જોયા, ફીકર ને ધાસ્તીથી એટલી તો દંગ થઈ ગઇ કે તેણી પોતાના બચ્ચાને મદદ કરી શકી નહિ એક ડૉક્ટરને તુરતજ બોલાવવામા આવ્યો, જેણે પેલા બચ્ચાના ઘાને મલમપટો કીધો અને પછી તેની મા આગળ ગયો અને તેણીના આંગળામા પણ દુખ થાય છે એમ કહેતી રડતી બેઠેલી જોઇ. જે ત્રણ આંગળા પર તેણીના બચ્ચાને ઇજા થઇ હતી તેજ ત્રણ આંગળા તપાસ્તા માલમ પડયુ કે તે સુજી આવેલા હતા, જે આ બનાવની અગાઉ તદન સાજા હતા. ચોવીસ કલાકમા તો તેણીના આંગળા ચીરીને તેમાનુ પરુ કાઢી નાખવુ પડયુ હતુ અને ઘા રૂજાવામા આવ્યો હતો'

આ બનાવપરથી માલમ પડશે કે મન ની કલ્પના શક્તિ અને લાગણી, નહિ આવતા દુખો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક માણસ પોતાને ચોક્સ દરદથી પીડાતા ધારે છે અને તેઓ જ્યારે ડૉક્ટરની દવા કરે છે ત્યારેજ સતોષ પામે છે આવા આદમી ઘણુ કરી શરીરથી પીડાતા નથી પણ મનના દરદથી પીડાય છે એમ કહી શકાય. શરીરમા દરેક જાતના દરદો મનની ચોકસ સ્થિતિ કે જેને 'મનની રચનાના શાસ્ત્ર' (Mental physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (attentiveness)થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોકસ ભાગપર મનની એકાગ્રહતા રાખવાથી દરદ તે ભાગમા વધે છે અથવા તો ચોકસ સ્વભાવવાળા માણસમા તે ઉત્પન્ન થાય છે

ડૉક્ટર લ્યુક (Dr. Luke) ના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એકાગ્રહ કરવામા આવે તો હોજરીમા (ખોરાક) નો ભાર વધારે અથવા

પાચનશક્તિ બગાડે. બેચેની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગણીઓ દરેક અવયવોમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદયપર વિચાર કર્યો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને ગુંચવણમાં નાખે છે. એ ખરેખર છે કે જુસ્સાવાળી હાલત તેની ઉપર વધારે જલદી અમર કરે છે, પણ જો ફક્ત તેના ધબકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે. ડૉકટર દબલ્યુ કારપેનટર (Dr. W. Carpenter) જણાવે છે કે, "જો ચોકસ શરીરના ભાગપર મનશક્તિ જુસ્સા વગર દેરાતી હોય તો તે ચોકસ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લોહીના ફરવાની રૂઢીમાં ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનના આકર્ષણથી ચાલુ રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગના પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જેઓનાં મનની સ્થિતિ એવી હોય છે કે તેઓ બેચેની ઉપર બહુ વિચાર કર્યા કરે છે, અથવા તો તેઓનું મન હમેશાં ગમગીન રહે છે તેઓનું દરદ વધે છે."

મનની અસરથી દરદો કેમ સાજાં કરવાં ?

મી૦ જોન બરાઉન (Mr. John Brown) નામનો એક દરદી શરીરના બહુજ દુખારાને માટે એક તબીબ આગળ ગયો તે દરદીને વિષે નિચે પ્રમાણે વાત છેઃ—પેલા ડૉક્ટરે એક કાગલપર દવા લખી આપી અને પેલા દરદીને કહ્યુ કે 'તું આ લેજે, તું પંદર દિવસમાં સાજો થઇ જશે' પેલો દરદી તદન સાજો થઇ તે વખતના અરસા પછી પાછો આવ્યો. ડૉકટર તેને તદન સાજો થયલો જોઇ જરા અગરર થયો, પણ પેલાને શું દવા લખી આપી હતી તે વિસરી ગયો હતો, તેથી તે દવા વિષે દાક્તરે પુછપરછ કરી પુછ્યું 'કેમ તમે સાજા છો ની?'

'હા, તદન સાજો છું.'

'તમે શું દવા લીધી તે મને બતાવશો?'

'પણ મેં પોતે તે લીધી છે.'

'મેં જે કાગલપર દવા લખી આપી તે કાગલ માગું છું.'

'તમે તે લેવા કહ્યું હતું તેથી તે કાગલ તેા હું ખાઈ ગયેા.'

પેલેા માણસ ખરેખર પેલું કાગલ ખાઈ ગયેા અને તેથી તે દરદથી તે સાજો થઈ ગયેા. એપરથી એમ દેખાય છે કે મનના ઇતબાર અને એકીનથી ઘણી વખતે શરીરપર એવી અસર થાય છે કે દરદ મટી જાય છે. કેટલાક વેહેમી માણસેા, ભીક પડે છે ત્યારે દેવીને માનતા કરે છે અને કેાઈ ઠગારાઓના ધંતર મંતરથી સાજા થાય છે. એમ સાજા થવાનું કારણ કાંઈ ધંતર મંતર અથવઃ માનતા નથી, પણ એક જાતનેા ઇતબાર અથવા એકીન છે. ઇતબારથી સાજો થવાનેા બીજો દાખલેા નિચે પ્રમાણે છેઃ—જાણીનેા વિદ્વાન સર હમ્ફ્રે ડેવી. (Sir Hmpluey Davey) પહેલાં ડૉકટર બેડેાસ (Dr. Bados)નાં હાથ હેઠળ કામ કરતેા હતેા તે વખ્તે તે દાકટરે લકવાને માટે એક દવા શેાધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમ્ફ્રે કરતેા હતેા. એક દિવસે લકવાથી પીડાનેા એક માણસ આવ્યેા જેને ઉપલા ડૉકટરના ઇલાજને વિષે બહુજ ઇતબાર હતેા પણ તે ઇલાજ શું હતેા તે તે જાણતેા હતેા નહિ. પહેલા પેલા દરદીના શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને વાસ્તે હમ્ફ્રેએ તાવની શીશી તેના મ્હેાંમાં મુકી, પેલેા માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુસ્સાથી કહેવા લાગેા કે અત્યારથીજ મારાં આખા શરીરમા સારી અસર થવા માંડી છે. હમ્ફ્રે ડેવીએ વિચાર કીધેા કે આ ઠીક તક છે તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાપની શીશી દર વખત મુકી અને જોવું કે સાજો થાય છે કે કેમ. તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ કીધું તેટલામાં પેલેા લકવાથી સાજો થઈ ગયેા. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા દાકટરના ઉપાયપર બહુ ઇતબાર હેાવાથીજ તે સાજો થયેા હતેા, તે ઉપાય શું હતેા તે ખબર ન હેાવાથી તાવેની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યેા. મનશક્તિ દરદેા સાજા કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડયું છે.

ફિકર ચિંતા મેાત ઉપજાવે છે.

ફિકર ચિંતાથીજ ફકત કેટલાક માણસેાની જીંદગીનેા આંકેા આવે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે " એક આંઉસ ફિકર ચિંતા માણસ:'

મેત ઉપજાવવાને પુરતી છે" મુસીબતો અને વ્હાનાના મરણો જીંદગી ઉપર ભયંકર અસર કરતા નથી, એટલી નાની નાની ફિકર ચિંતાઓ માણસનું મરણ નિપજાવે છે માટે ફિકર ચિંતા ઉપર જ કાબુ મેળવવો અને તંદુરસ્તી ખરાબ કરવા દેવી નહિ મનને હમેશા શાંત રાખવાની તજવીજ કરવી, અને જ્યારે ફિકર ચિંતામા હોય તે વખતે એકલુ કદી પણ બેસવુ નહિ પણ રમુજી માણસોની સોબતમા રહેવુ

હીલચાલમાં હસવું તંદુરસ્તી ભરેલું છે, કારણ તેથી શરીરમાં લોહિનું ફરવું તેજી બને છે, પાચન શક્તિ અને પરસેવો વધે છે અને શરીરમાં જીંદગી જાળવનારી શક્તિઓ સજીવન થાય છે.

કેટલાક દાખલા આપણી આગળ મોજુદ છે કે જેમાં ઘણા આદમી એકદમ મોટે હસવાથી ભયંકાર દરદોમાંથી સાજા થયા હતા અને થાય છે. તેમાનો એક દાખલો નીચે મુજબ છે :—

બે દરદીઓ એક ઓરડામાં એક જબુન બિમારીથી પીડાતા હતા —એક ભેંજાની તાવથી અને બીજો ગળાની ગાંઠથી પીડાતો હતો. તેઓ એવી ધાસ્તી ભરેલી હાલતમા હતા કે આખી રાત ચોકાસી કરવી પડતી હતી અને તેઓમાંથી એક પણ સાજો થશે એ શકમંદ હતુ. એક ગ્રહસ્થને રાતે સંભાળ લેવાને રાખ્યો હતો. તેનુ કામ એ હતું કે જ્યારે પણ દવા આપવાનો વખત થાય, ત્યારે નર્સોને જગાડવી. રાત પડતાં બન્ને પેલા ગ્રહસ્થ અને નર્સ, ઉંઘમા પડયાં. જે દરદીને ગાંઠ થઈ હતી તેણે ઘડીયાલ તરફ જોયુ તો માલમ પડયું કે હવે પેલા તાવવાળા માણસને દવા આપવી જોઇએ. પેલો મોઢેથી બોલવાને અથવા હાથ સિવાય શરીરના કોઇબી ભાગને હીલવવાને શકિતવાન હતો નહિ. તેણે પોતાનો તકિયો પેલા ચોકીઆતના મ્હોપર ફેંકયો, આથી તે ચોકીને ઉઠયો. પેલો માણસ કુદકો મારી ઉઠયો અને ઉંઘમાંજ ઝમીનપર પડી પેલી નર્સને અને તાવવાળા માણસને ઉઠાડયાં આ બનાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હસવા જેવો લાગ્યો કે બન્ને જણા પેટ ધરી ધરીને હસવા લાગ્યા. જ્યારે ડાકટર સવારના આવ્યો ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાજા જોયા અને કહ્યુ કે આવા જલદીથી સાજા થયલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયા નથી. થોડા વખતમાંજ પેલા બે દરદી ટટાર થઇ ગયા.

જાણીતો કવિ ડ્રાયડન (Dryden) કહે છે "ગમે તે હોય હસવું બહુ ઠીક ચીજ છે; જો એક ઘાસનું તણખું એક માણસને હસાવે તો તે પણ સુખનું સાધણ ગણાય," ઉપલા વિચારપરથી માલમ પડશે કે તંદુરસ્તી સાચવવા અને બિમારી દૂર કરવા ખુશ મિજાજ એક અગત્યનું સાધણ છે.

હંમેશાં જુવાન રહેવાને અને જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાના અનગકિતના ભેદો.

લોરડ લીટન (Lord Lytton) અને બીજા જાણીતા વાર્તા લખનારાઓએ પોતાની વર્તાના નાયક (Hero) ને અમૃતનુ પાણી (Elixir of Life) મેળવ્યાથી હમેશની જુવાનીમા રીનાયા છે. ખરુ કહેતા એવી કે પણ દવા નથી કે જે વખતની ખરાબીને દુર કરી રાખતી હોય, પણ આપણે એટલુ તો કહી શકીએ કે કેટલાક લોકો મોટી ઉમરે પણ ઘરડા જણાતા નથી. તેઓ હમેશા જુવાન અને ખુશ મિજાજી રહે છે તેઓનો સ્વભાવ હસમુખો હોય છે, તેઓ ખરી ઉમ્મર કરતા પચીસ વર્ષ નાના હોય એમ નજરેથી જીદગી ગુજારે છે જુવાની જાળવવાનો સર્વથી મોટો ભેદ તો મનને જુવાન અને તાજુ રાખવામા, દિલને ખુશ અને હસતુ રાખવામા, અને ફિકર ચિંતાને પોતાપર હુમલો ન કરવા દેવ મા સમાયલો છે.

કેટલાક વર્ષ થયા સેકડો માણસના સમાગમમા આવતા મારા જાતિ અનુભવથી મને માલમ પડે છે કે જે આદમીઓ પોતાની ઉમર કરતા જુવાન દીસે છે તેઓ સ્વભાવમા અને મગજમા પણ જુવાન હોય છે, જ્યારે જેઓ પોતાની ઉમર કરતા ઘરડા માલમ પડે છે તેઓ વિચારમા અને રીતભાતમા પણ ઘરડા જણાય છે એપરથી એમ અનુમાન થઇ શકે કે જો આપણે બહારનો જુવાની ભરેલો દેખાવ રાખવો હોય તો અંદરની પણ જુવાની રાખવી રાખવી જોઇએ.

શરીર મનનો બહારનો ભાગ છે જેવુ અંદરનું માણસ તેવોજ બહારન માણસનો દેખાવ હોય છે. ઘરપણ લાવવુ એ આપણા હાથમા છે ઘણા આદમીઓ જુવાનીમા ઘરડા થાય છે, તેનું કારણ એજ કે તેઓ જુવાનીને છાજતી રીતભાત અને કાર્ય છોડી દે છે અને મોટી ઉમરે પુગેલા માણસની માફક જીદગી ગુજારે છે મારી ઓળખાણના એક અધીર વયના માઇ કહેવા લાગ્યા કે "મે હવે ખુરસીપર બેસવાની જીદગી છોડી દીધી છે અને સાઇકલની મજાહમા પડી છુ, કારણ જુવાનીમા મેતું વજનના જેવી ઘરડી થઇ ગઇ હતી, પણ હાલ (સાઇકલથી) સાઠ વરસના

જેવી લાગુ છુ અને થેાડા વખતમા ચાળીસ વર્ષના જેવી લાગીશ." તેમનેા ચહેરેા ખચીત તેમના બોલેાને જુદા પાડતા હતા નહિ, કારણ તેઓ ખરેખર જુવાન લાગતા હતા હજારેા આદમીઓ આ સ્ત્રીની માફક જુવાનીની ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરે તેા પાછા જુવાન દેખાય.

આપણે મનની શક્તિ તદરેાસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તે પુરતી રીતે જોઇ ગયા છીએ તદરેાસ્તી અને જુવાની જાળવવાને મનને શાંત રાખવાની જરૂર છે ગમગીની, ફિકર, ચિંતા, અને ગુસ્સાને દુર કરવા અને હમેશા ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવેા. ખુશ મિજાજ એ તનની અને મનની પવિત્રાઇ અને દરેાસ્તીની એક છધાણી છે, અને જ્યાં પણ સારેા કારેાબાર હેાય છે ત્યાંજ ખુશાલી અથવા આનંદ વસે છે એ ખુદ પરમેશ્વરનુ સ્વરૂપ છે, માટે ગમે તે હાલતમા હેાઇયે, ગમે તેવી મુસીબતમા હેાઇયે તે છતા એ ઇશ્વરી ગુણને તજનેા ન જોઇએ અને એ સદગુણને ખિલવવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બજા લાવવી જોઇએ





પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખોરાક.

In what thou eatest and drinkest, seek from thence
Due nourishment, not gluttonous delight;
So mayest thou live, till, like ripe fruit thou drop
Into thy mother's lap, or be with ease
Gathered, not harshly plucked, for death mature.

MILTON.

તું જે કાંઈ ખાવ, પિયે તેમાં એટીની મઝાહ નહિ પણ ઘટતું પુષ્ટીકારક તત્વ શોધ, કે જેથી એવી રીતે તું જીવી શકે કે એક પાકેલાં ફળ પીસાવે તારી માતાના ખોળામાં પડે અથવા તો અજલને માટે પાકત થઈને સહેલાઈથી ઉતારી શકાય અને નહિ કે જોર જુલમથી તોડી પડાય.

મીલ્ટન

ખોરાક આપણી જીંદગી અને તંદુરોસ્તી સાચવવાનું ઘણુંજ મોટું સાધન છે. જનમ્યા ત્યારથી તે મરણ પામ્યે ત્યાંસુધી ખોરાક ચાલુ રહે છે. આપણું શરીર હમેશાં હાલચાલ કરતું હોવાથી શરીરમાં ઘસારો થાય છે. શરીરની શક્તિ, માસ, લોહી એ સઘળી ચીજો શરીરમાં ઓછી થાય છે. આપણું શરીર દરરોજ ઘસારા ખાતે ઓછું થાય છે અને તેની સાબિતી નિચે પ્રમાણે છે:—બાલ ચોળયે છીએ તે વખતે બાહમાં ખોડો અથવા ચામડીના રજકણ જેવું નિકળે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા મોજાંપરથી પણ માલમ પડે છે. જે બાલનો ખોડો અથવા વચમાંથી નિકળતો કચરો એ ઘસાઈ ગયલી ચામડી છે. બાલ અને નખ કાઢીએ તે પણ શરીરનો

નકામો કચરો છે તેજ પ્રમાણે બીજા પદાર્થો જેવા કે પરસેવો, બલગમ, પિત્ત વિગેરે એ સઘળુ શરીરનો કચરો અને ઘસારો છે જે ઘસારો લોહીની મારફતે પાછો પુરાય છે, અને લોહીની ખોટ ખોરાકથી પુરાય છે, દરરોજનો શરીરનો ઘસારો પુરવાને ખાતર આપણને ભુખ લાગે છે, અથવા તો શરીરનો ઘસારો પુરવાને વાસ્તે ભુખની ફરજ પડે છે, અને જ્યારે શરીરનો ઘસારો સારા ખોરાકથી પુરિયે છીએ ત્યારેજ શરીરમા શક્તિ અને તનદરોસ્તી વધે છે.

ખોરાકથીજ તનદરોસ્તી રહે છે, ખોરાકનીજ આપણો ઉધરનાર થાય છે, ખોરાકથીજ તન અને મનની શક્તિ વધે છે, ખોરાકથીજ આપણો સ્વભાવ રચાય છે, ખોરાકથીજ આપણે દુનિયાનુ સુખ ભોગવી શકયે છીએ અને ખોરાક ખાવાના નિયમો તોડવાથીજ દુનિયામા દરદ પેદા થાય છે. સારો ખોરાક આપણને ખોદાઇ રસતો દેખાડે છે અને ખરાબ ખોરાક સેતાનિયત ભરેલો રસ્તો દેખાડે છે કારણકે સારો અને ઠંડો ખોરાક ખાવાથી સ્વભાવ શાંત બને છે, અને ગરમ અને મસાલેદાર ખોરાકથી સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો થાય છે ખોરાક જેમ શરીરપર અસર કરે છે તેમ સ્વભાવપર પણ અસર કરે છે જુદી જુદી જાતો જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક ખાય છે તેથી તેઓના સ્વભાવપર અસર જુદીજ થાય છે. જેવા કે હિન્દુઓ માસનો ગરમ ખોરાક ન ખાવાથી તેઓમાં ઘણો ગુસ્સો હોતો નથી તેઓ કોઇને મારફાડ કરતા નથી અને સહેલાઇથી ઉસ્કેરાઇ જતા નથી, જ્યારે પશ્ચિમ તરફની પ્રજા વધારે ગુસ્સાવાળી હોય છે અને સહેલાઇથી ઉસ્કેરાઈ જાય છે તેજ પ્રમાણે જાનવરોમા જુઓ. વાઘ જે હમેશા લોહી અને માસનો ખોરાક ખાય છે તે એક વિક્રાળ, અને નુકસાનકારક જાનવર છે, જ્યારે હાથી સર્વથી કદમાં મોટું જાનવર છે તે છતા તેનો સ્વભાવ નરમ છે કારણ તેનો ખોરાક માસ અને લોહી નથી, પણ વનસ્પતિનો છે. એપરથી આપણે સ્પષ્ટ જણાય છે કે માસ ખાનારાઓ થોડે દરજ્જે ગુસ્સાવાળા હોય છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારા ઠંડા અને શાંત સ્વભાવના હોય છે, અને પોતાનુ કામ શાંતપણે કરે

વળી વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાઓને સહેલાઇથી હાંક ચડતી નથી જ્યારે માંસ ખાનારા સહેલાઇથી હાંફી જાય છે દાખલા તરીકે ઘોડો, બળદ, ખચ્ચર વગેરે વનસ્પતિ ખાનારા હોવાથી તેઓ આખો દિવસ ભાર ખેંચે છે, દોડે છે અને પોતાનું કામ વિક્ષેપ થયા વગર શાંતિથી કરે છે તેમ માંસ ખાનારા જાનવરો કરી શકતા નથી એ બાબતોપર વધુ વિવેચન કર્યા પહેલાં આગળ ખોરાકનો મૂળ આધાર પાચન શક્તિપર છે તે વિષય તપાસીએ ખોરાક ગમે તેવો શક્તિવાળો હોય પણ જો એ માણસ પાચન કરી શકે નહિ તો શક્તિ આપવાને બદલે ઉલટા રોગો ઉત્પન્ન કરી તેની તનદુરસ્તી બગાડે છે

ખોરાક શરીરમાં દાખલ થતાં કેમ પાચન થાય છે?

આપણા શરીરની અજાયબ જેવી રચનાઓમાંની એક અજાયબી આપણો ખોરાક શરીરના ટકાવને ખાતર કેમ પુષ્ટિકારક બને છે તે છે ખોરાકનું પાચન થવું મ્હોંમાંથીજ શરૂ થાય છે જેવો મ્હોંમાં ખોરાક મુકીએ કે દાંત જો ખોરાક કઠણ હોય તો ચાવવાથી નરમ કરે છે, અને મ્હોંની લાળ અથવા થુંક જે ફક્ત ભોજનની ઉપર તિરસ્કારથી થુંકવા આપી નથી તે ખોરાક પાચન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે જેવો ખોરાક દાંતે ચવાઇને નરમ થાય છે કે જીભ તેને થુંક વડે મેળવે છે, એ લાળ અથવા થુંક સાથે જો ખોરાક બરાબર રીતે મળી રહે છે તોજ તે ખોરાક પાચન થઇ શકે છે એ લાળ સાથે મળવાને ખાતર થોડો વખત ખોરાકને ચાવવાની બહુ જરૂર છે જાણીતા મરહુમ પ્રધાન મી૦ ગ્લૅડસ્ટન કહેતા હતા કે મારી આટલી ઉમરે સારી તનદુરસ્તી રહી તેનું કારણ એટલુંજ કે હું દરેક ખાવાનો ગ્રાસ ૨૫ વાર ચાવ્યા પછી ગળવાની ખુબ સંભાળ લેતો હતો જેઓ બદહજમીથી પીડાય છે તેઓનું મુખ્ય કારણ જોશો તો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે, તે છે, માટે જેઓની પાચન શક્તિ નબળી હોય તેઓએ બહુજ ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર છે જ્યારે ખોરાક લાળ અથવા થુંક સાથે સારી રીતે મળે છે ત્યારેજ તે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાય છે કારણ આપણી થુંક અથવા લાળને દાકતરોએ તપાસવાથી

માલમ પડયું છે કે તેમાં પાચન કરવાની કેટલીક દવા છે. આવી રીતે જ્યારે ખોરાક થુંક સાથે મળી જાય છે અને પછી તે ખોરાક હોજરીમા જાય છે, જે હોજરીને માટે શરીરની રચનામાં આપણે જોઇ ગયા છીએ.

જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પડે છે ત્યારે હોજરીમાંથી એક પાચન કરનાર પદાર્થ નિકળે છે જેને ગેસ્ટરીક જ્યુસ (Gastric juice) કહે છે. એ પદાર્થ સાથે તમામ ખોરાક મળવાને ખાતર આખો વખ્ત ખોરાકને હોજરી હીલન હીલવ કરે છે અને ખોરાકનું દરેક તત્વ ઉપલા પદાર્થ સાથે મળી જાય છે, અને તદન નરમ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી હોજરી સ કોચાઇ જાય છે અને નરમ થયલા ખોરાકને બહાર કાઢે છે, એ ખોરાક હવે આંતરડાંનાં મ્હોમાં જાય છે જ્યા પણ કેટલાક પદાર્થ સાથે મળે છે જેવા કે પિત્તનો પદાર્થ કલેજામાંથી નિકળે છે અને પેનક્રીએટીસ નામનો પદાર્થ ખોરાક સાથે મળે છે. હવે ખોરાક નાના આંતરડામા ફરે છે જે આંતરડાં ૨૪ ફીટની લંબાઇનાં છે અને સાપની માફક કરચળી વળી પેટમા રહેના છે.

ત્યાં ખોરાકનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહી લઇ લે છે અને લોહી બને છે જ્યારે ખોરાકનો કચરો હવે ગોટા આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાંથી પછવાડેને રસ્તે નિકળે છે.

ખોરાક કેમ પાચન થાય છે તે વિષે એક કવિ નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

"By saliva some strach is digested
Some Proteid by gastric(al) juice,
Some Fat the juice pancreatic,
Which helps us the first two to use."

" લબથી થોડો સ્તાર્ચ પાચન થાય છે. થોડો પ્રોતેડ અથવા (આલ્બ્યુમન) ગેસતરીક પદાર્થથી, થોડી ચરબી પેનક્રીયેટીક નામના પદાર્થથી કે જે ઉપલા બે પદાર્થને વપરાસમાં લેવાને મદદ કરે છે."

પાચન શકિત સારી રાખવાની રીત.

તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર પુષ્ટિકારક ખાઇયે છીએ તેની

ઉપર નથી, પણ ખોરાક કેટલો પાચન કરી શકયે છીએ તેરા છે કેટલાક માણસો ખુબ ખાય છે છતા પાતળા રહે છે, તેનુ કારણુજ એ કે હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાય છે જેથી પાચન થવાનું કામ અટકી પડે છે તે છે, અને ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપ્યા વગર એમનો એમ બહાર નિકળી જાય છે

જ્યારે બીજા હાથપર આપણે કેટલાક માણસો થોડું ખાય છે તેઓને તનદુરસ્ત જોઈએ છીએ તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તે તમામ ખોરાકને પાચન કરી શરીરમા જોઈએ તેવી પુષ્ટિકારક ચીજો સહેલાઇથી લે વધુ છે કેટલાને જોઇએ તેથી જાસ્તી, અને ખુબ ગરિષ્ટ અને ભારી ખોરાક ખુબ ખાવાથી પાચન શક્તિ બગાડે છે અને ઘણા દરદોથી પીડાય છે. જાણીતો લડવૈયો નેપોલીયન એક વખતે બોલ્યો હતો કે "ઘણા માણસ થોડુ ખાવાના કરતા વધુ ખાવાથી મરણ પામે છે" જો એક માણસ પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત કામ કરાવશો તો તે થાકી જાય છે અને પછી કામ કરી શકતો નથી, તેજ પ્રમાણે હોજરી જેટલી શક્તિ ધરાવે તેટલુંજ કામ કરી શકે. જો તેથી વધુ કામ કરાવે તો કરી શકતી નથી અને તેથી પેલુ માણસ બદહજમીથી પીડાય છે.

તેથી પાચન શક્તિ સારી રાખવી હોય તો —

(૧) હદથી જ્યાદા ખાવુ નહિ.

(૨) ભુખ લાગ્યા વગર કદી પણ ખાવું નહિ જો ભુખ ન લાગી હોય તો ભોજન ખાધા વગર રેહેવુ તેથી અડચણ થશે નહિ

(૩) ચોકસ વખતે ખાવુ, વારંવાર ખાવુ નહિ. એકેક ખાણા પછી ચાર અથવા પાંચ કલાકને અંતરેજ બીજુ ખાણુ ખાવુ.

(૪) હમેશાં ખાવાને વખતે ખુશ મિજાજ રાખવાર હરેક કદી પણ માગમાગી અથવા ગમગીની રાખવી નહિ.

(૫) રાતને વખતે સાધારણ અને થોડો ખોરાક ખાવો, અને તરત સુઇ જવુ નહિ.

(૬) ગરિષ્ટ, અને તીખો, ખારો અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) મી૦ ગ્લેડસ્ટનની માફક દરેક બુક ૨૫ વાર ચાવી ચાવીને ખાવેા.' એકદમ ખાવેા નહિ.

(૮) ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું નહિ પણ ખાઇ રહીને અરધે કલાકે પાણી પીવું; બરફનું પાણી પીવું નહિ, ગરમ પાણી પાચન શક્તિ વધારે છે.

(૯) ફ્રુટ પાચન શક્તિને વધારે છે માટે તે ખાવી.

(૧૦) ખાઇ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવેા નહિ પણ ઓછામાં ઓછા અરધેા કલાક પછીજ મગજને બોજો થાય તેવું કામ કરવું.

ઉપલા કાનુનેા જો ધ્યાનમાં રાખ્યા હેાય તેા પાચન શક્તિ કદીપણ બગડે નહિ અને જો પાચન શક્તિ સારી રહે તેા તંનદરેાસ્તી પણ રહેવીજ જોઇએ.

ચેાક્કસ મનની સ્થિતિથી પાચન શક્તિપર થતી અસર.

કેટલાક માણસેાને અનુભવથી ખબર હશે કે આપણું મન, ભુખ અને પાચન શક્તિપર બહુજ અસર કરે છે. જો કેાઇ વખતે સારી ભુખ લાગી હેાય પણ કાંઇ મનની સ્થિતિને એકદમ ખલલ થાય, દાખલા તરીકે કાંઇ માઠા સમાચાર કાગળ મારફતે મળ્યા હેાય, અથવા તેા એકદમ ગુસ્સેા આવ્યેા હેાય, તેા ભુખ તરત મરી જાય છે. જેઓ નાની ચીજોને વાસ્તે વારવાર ગમગીન બરિયલ, ચીરડાઇ અથવા ગુસ્સે થાય છે, અને શાંત મન રાખી સુખ ભેાગવવાનું સમજતા નથી તે પેાતાનેા ખેારાક સારા સ્વભાવવાળા માણસની માફક સારી રીતે પાચન કરી શકતા નથી, એજ કારણથી જે માણસ ખુશ સ્વભાવ રાખતા નથી, તેઓ પાટળા રહી જાય છે. દાક્તર કેામબ (Dr. Komb) કહે છે કે " દરેક જણને

શરીરની રચનાને। એક જરમન અભ્યાસી હ્યુફીલેન્ડ (Hufeland) જણાવે છે કે તેની જાણ પ્રમાણે મોંએથી ચાવવું એ પાચનશક્તિને સઉથી મોટી અસર કરે છે, અને આપણા બાપદાદામાં જમવાની ટેબલપર લડુવા અને ચોલિયાઓ હસવાને ખાતર રાખતા તે રિવાજ વૈદક શાસ્ત્રના કાનુન પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યો છે. એક બોલમાં કહયે તો તમારી જમવાની ટેબલપર ખુશમિજાજને સાથે રાખવાની કોશેશ કરવી, ખુશમિજાજ અને રમુજ ભેગા સારા ખોરાકમાંથી પુષ્ટિ મળશે તે ખચીત ઉત્તમ લોહી બનાવશે

જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા જુસ્સા અને મનની વળણપર થતી અસરો.

દરેક શરીરના બંધારણના અભ્યાસીઓ કબુલ કરે છે કે ખોરાક દરેક માણસપર વિશેશ અસર કરે છે, જો કે એ બાબતપર જોઇએ તેવુ ધ્યાન આપતા નથી આપણા વિચારો, આપણો સ્વભાવ, આપણો જુસ્સો, આપણી ઉમેદો બરકી જે ખોરાક ખાઇએ છીએ અને જે પીઇએ છીએ તેને તાબે રહે છે જેઓ ઘણુ માસ ખાનારાઓ, જેઓ માસ નથી ખાતા તેઓ કરતા બહુ જુસ્સાવાળા બહાદુર, ઝનુની અને ચીરડાઉ હોય છે. કીન (Kien) નામના નાટ્યની વિશે કહેવાય છે કે તે ખેલમા જેવો ભાગ બજાવવાનો હોય તેને લાયક આહાર ખોરાક ખાતો હતો આશક તરીકે બકરાનું ગોસ ખાતો, ખુની તરીકે ગાયનુ ગોસ અને જુલમગાર તરીકે ડુક્કરનુ ગોસ ખાતો (Foo ler) ફ્યુસેલી નામના ચિતારાને માટે કહેવાય છે કે જ્યારે પોતાના મનમાં ભયંકર કલ્પના શક્તિ ઉશ્કેરવા માગતો ત્યારે કાચુ માસ ખાતો ખોરાક સ્વભાવપર કેવી અસર કરે છે તેનો સર્વથી સરસ દાખલો જોવો હોય તો જાનવરોપરથી માલમ પડે છે જેઓ માસ ખાનારા જાનવરો છે તે વિકરાળ છે જ્યારે ઝાડપાલો ખાનારા નરમ સ્વભાવના છે.

ઉપરના લખાણથી જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા સ્વભાવપર શુ અસર થાય છે તે માલમ પડે છે, માટે જેઓએ વિકરાળ અને ઝનુની ન થવુ હોય અને નરમ શાતવિચારવંત અને નીતિમાન થવુ હોય

તેઓએ તરકારી અને ફળફલાદીનો બહુ ઉપયોગ કરવો, જે વિષે લાંબુ વિવેચન કરવા પહેલાં જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક વિષે જણાવવું જોઇયે.

શરીરના બંધારણને માટે જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાકો.

ખોરાક આપણી જીંદગી ગુજારવાને બહુ ઉપયોગી છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. ખોરાક જ્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને જ્યારે પાચન થાય છે ત્યારે તે જુદાં જુદાં કાર્યો બજાવે છે, જે એક લખનાર નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છે:—

(૧) જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોને વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખોટ પુરી પાડે છે.

(૨) શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

(૩) કામ કરવાની શકિત પેદા કરે છે.

ઉપલા કામો બજાવવા માટે જે ખોરાકની વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદા જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલા છે.

પાણી, "એલબ્યુમીનોઇદસ" અથવા માંસ બનાવનારા તત્વો. (Albuminoids or flesh-formers.)

સ્ટાર્ચ વિગેરે ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો. (Starch, Sugar, etc.) 'ફેટ' (Fat) ચરબી, તેલ, અથવા ચીકાશ. "ફાસ્ફેટ," (Phosphate, potash, salts, etc.) "પોતાશ" નિમક (Common salt), "સોલ્ટ" વગેરે દાંત, હાડકાં અને તાંતુઓ બનાવનારા ખારો.

ઉપલા પદાર્થો પેહલેથી અકેક લઈ તેનું વર્ણન કર્યે. પાણી શરીરના સર્વે અવયવોમાં એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પૌષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામા પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાચનક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાયલું છે. અને તે આખાં શરીરમાં બે તૃતિયાંશ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફલફલાદિમાં પાણીનો મોટો

જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરું પડી શકે એટલું નહિ હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફલ-ફલાદિમા ૧૦૦ રતલે આશરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આશરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકા મેવા જેવા કે પસ્તાં, બદામ, વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાં બી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઇને સુકાઇ જાય છે તેમ માનવીનુ શરીર પણ પાણીવગર કરમાઇને સુકાઇ જાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમા એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમા પીવાની જરૂર છે !

આલબ્યુમીનોઇદ નામનો ચીકાશવાળો તત્વ જે માસ બનાવનાર તરીકે ઓળખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે જાણવું જરૂર છે આ અગત્યનુ તત્વ શરીરનો બાંધો બિયવે છે અને શરીરના ઘસારાની ખોટ માસના રેસા બનાવી પુરી પાડે છે શરીરના ઘણાક ભાગોમાં નાઇટ્રોજનસ વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે મસ્તકમા અને તતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામ લાગે છે. આ તત્વથી શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમા જે કારબન નામનો ભેળેલો હોય છે, તેમાના થોડાક ભાગમાથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કઠણ મહેનત કરનાર અને અંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમા સેકડે ૫)થી ૧૫) ટકા અને કઠોળમા સેકડે ૨૦)થી ૨૫) ટકા આવેલો હોય છે. તરકારી અને ફલફલાદિમા તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામા તેનો જથ્થો તરકારી કરતા વધારે હોય છે. માસ ભક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માસના ખોરાકમાથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડ પાનની વસ્તુઓમાથી પુરતી રીતે મળી શકે છે

સ્તાર્ચ નામનો તત્વ સફેદ મેદા જેવી ચળકતી ભુકી છે. મનુષ્યના શરીરમા ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમા ગતિ તથા ગરમી આપનાર બીજાં તત્વો કરતા સ્તાર્ચ વધારે અગત્ય ધરાવે છે. એક રતલ સાબુચોખા,

આરારૅાટ, તાપિઓકા અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્ટાર્ચ આવેલો છે. આ જણસોની કાંજીપર બચ્ચાંઓનો ઉઘરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનારૂં આ તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લોહી, માંસ, તંતુઓ તથા હાડકાં બનાવનારાં તત્વો ઘણુંજ થોડાં આવેલાં હોય, તેનો ખોરાક ખાઈ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ પેળવવાનાં ફોકટ ફાંફાં મારવાં નહિ. આ તત્વવાળી કેટલીક જણસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેક્સટ્રિન નામનાં બીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફળફળાદિ, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાશનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી. પણ તે સ્ટાર્ચ કરતાં અઢીગણું વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય પુરૂં પાડવા સાથે પાછા લોહીમાં ચુસાઇ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાઈ, માખણ, કોપરૂં, ભોંયશીંગ, બદામ, પસ્તાં, અખરોટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફોસફેટ નામના ખાર ઘણાક ફળફળાદિ અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમા હોય છે. પોટાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શકિત અથવા ઉશકેરનારો ગુણ ધરાવે છે, તેને થોડા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો બેશક ઝેર ચઢાની મરણ નિપજાવે છે. ફૉસફેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હમેશાં નાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેનાં તત્વો સાથે ભેળાયલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૌવત આપવા કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ ખારથી શરીરના બીજા તંતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદિ વિગેરેનાં છનતામાં યા તો છાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયલો હોય છે, તેને મનુષ્યો અજ્ઞાનપણે નિરૂપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતો જોતો જોઈયી સુધી પુર તનદુરસ્તીમાં રહી શકતા નથી. Brown bread is the staff of life. White bread is a broken

stick, એટરે બુરા રંગની (ઘઉંના છતાં સાચેની) રોટલી જીંદગીનો સ્તંભ છે. સફેદ રોટલી ભાંગેલી લાકડી છે, એ કહેવત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી, નહિ તો દાંતના દરદોથી હલાક થઇ ૩૦–૪૦ વરસની ભર જુવાનીમાં બોખા થવા તૈયાર રહેવું. British Dental Association, નામની વિલાયતમાં મંડળી છે, તે જુવાનીમાં દાંતો કોહોઇને પડી જવાનું કારણ નિચે મુજબ આપે છેઃ—

"જુવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કહોઇ જવાનું જે હાલ સાધારણ થઇ પડયું છે, તે મુખ્યત્વે કરીને સફેદ પાંઉ યા રોટી ખાવાથી તેમાં (ફોસફેટીક,) એટલે ચુનાવાળો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહિ હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે."

પ્રોફેસર ચર્ચે ઉપજાવેલા ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આપેલાં જુદા જુદાં તત્વોનાં પ્રમાણનો કોઠો રજુ કીધો છે તેથી કયો ખોરાક ફાયદાકારક છે તે સહેલાઇથી માલમ પડશે.

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે?

ઉંચા પ્રકારની તનદરોસ્તી મેળવવા એવો ખોરાક ખાવેા જોઇએ કે જે આપણે મહેનતાઇથી મેળવી શકયે અને પાચન કરી શકયે, જે આપણામાં ચૈતન્ય શક્તિ વધારે, આંગમાં કૈાવત આપે, સહેલાઇથી બનાવી શકાય, શરીરને ઈજા કરે નહિ, અને લોહી, માંસ અને હાડકાંને મજબુત બનાવે, મનને શાંત બક્ષે, અને નીતિમાન બનાવે, વધતા ઓછા પ્રમાણમાં ખાધાથી શરીરમાં દરદ ઉત્પન્ન ન કરે અને આપણી જીંદગીમાં ઉમેરો કરે.

તનદરોસ્તીના કાનુનો જાળવી રાખવાને માટે સાદો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઘણા મહાન પુરૂષ થઇ ગયા છે તેઓ સાદા ખોરાકના વખાણનારા હતા, અને તેઓ સાદો ખોરાક ખાવાની બહુ સંભાળ લેતા.

હવે સાદો ખોરાક તે કેવો ખોરાક? બહુ મસાલેદાર, ખટ્ટી, તીખો, ખારો, જાનવરોનું માંસ અને માછલાં, વિલાયતી સાસો, વિગેરે સાદા ગણાઇ શકાય નહિ, એવા ખોરાક પાચન કરવાને બહુ વખત જોઇએ,

એ ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરનાર, નીતિ બગાડનાર, સુસ્ત કરી નાખનાર અને ખરચાળુ હોય છે. પણ ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉંચા પ્રકારની તનદુરોસ્તી જાળવનાર ખોરાકને સાદો ખોરાક કહે છે.

સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદાઓ.

એક ખોરાકનો અભ્યાસી નિચે મુજબ દર્શાવે છે:—

(ક) "શરીરને થતો ફાયદો—

"શરીરની દુરસ્તીથી મનશક્તિ, નીતિ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧) તનદુરોસ્ત દેખાવ, સાફ ચામડી, સાફ આંખ, ટટાર ચાલવાની ઢબ. (૨) વધારે સહનશક્તિ, અને થાક થોડો લાગવો. (૩) સાફ લોહીનું નિયમિત ફરવું. (૪) દરદોથી મુક્તિ મેળવવી, જેવાં કે બદહજમી, કબજીયાત, ભુક્કાનાં દરદો, ચરબી વધવી, કલેજાનું દરદ, જુકન, સુસ્તી, ઠંડી, અને હાસો. (૫) સઘળી બાબતમાં ચપળતા, હુસ્યારી, ઝડપ અને સફાઇથી નજર ફેંકવી, કાન, આંખ, મગજ અને હાથ વિગેરેનું સંપથી કાર્ય બજાવવું સારી ઉંઘથી જ્ઞાન તન્તુની શાંતિ અને સ્થિરતા વધવી.

(ખ) મનની શકિતને થતો ફાયદો:—

"યાદદાસ્તનું વધવું, વિચાર શક્તિનું નિયમિતપણું, બોલવામાં સફાઇ, વિચાર દર્શાવવામાં ખુલાસો, અવલોકન શક્તિનું વધવું, કલ્પના શક્તિનું વધવું, થાક વગર અભ્યાસ કરવો, ધીરજ અને સબુરી.

(ગ) નીતિનો ફાયદો:—

"કેવી રીતે ગુન્હા અને બદ કરમો થાય છે તે ઉપર જ્યારે બહુ તપાસ ચલાઉં છું ત્યારે માલમ પડે છે. દાખલા તરીકે વધારે ને વધારે માલમ પડે છે કે એનું મૂળ કારણ ખોરાક છે, આ બાબનો નીતિ વિશે બાપણ અને વાયજ કરનારાઓ ધ્યાનમાં લેતા નથી.

"સાદો ખોરાક આપણી નીતિને સુધારે છે, અને ઘણું કરી જેમી કાંઇ સદ્ગુણી હોય ને તરફ આપણી મનની વળાણ લઇ જાય છે. હું માનનો

નથી, હુ માની શકતોજ નથી કે જો ખરેખર તનદરેસ્તી ભરેલી સ્થિતિમા હેાય, તેા આદમ જાતની ખાસિયત ઘણું કરી બદ હેાય.

"દારૂ પીવાની તલબ સાથી થાય છે? પુષ્ટિકારક ખેારાકની ગેરહાજરીથી? હા, તેજ ખરાબીનુ મુખ્ય કારણ છે. મેાત ઉપજાવે તેવી નબળાઈ, અને તેની ખેાટ દારૂની તલબે ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને કુદરતી ઇલાજ સમજે છે. જ્યારે ભારી ખાણુ ખવાય છે ત્યારે પણ તેવીજ તલબ થાય છે હુ ધારૂ છુ ત્યાસુધી દારૂની તલબ, માસ અને બીજા ઉશ્કેરનારા ખેારાકથી થાય છે. જો આપણે ગરીબ વર્ગમાથી માસનેા ખેારાક કાઢી નાખ્યે તેા તેઓમાથી દારૂની તલબ સહેલાઇથી નિકળી જાય. સાદા ખેારાકથી શરીરની જે હાલત અપ્રમાણિકપણુ, લબાડી, ઘાતકીપણું, અસ તેાષીપણુ, મનની સાકડાઇ, કીનેા, કપટ, ગુસ્સેા એવા દુર્ગુણેા તરફ લઈ જાય છે, તે હુ એમ નથી કહેતેા કે 'એવા દુર્ગુણેા ઉત્પન્ન કરે છે' પણ 'એ તરફની વળણુ'ને દુર કરે છે સાદા ખેારાકથી સખત કામ કરવાનેા પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, કામ કરવાનેા ઉત્સાહ થાય છે અને જેમ દમ લેયા વગર ચાલે નહિ તેમ કામ કરવા વગર ચાલતુ નથી બીજાનું ભલુ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ખેાદાની ઉપર પ્યાર થાય છે અને શાતિથી આત્માનુ પ્રગટીકરણ વધે છે"

ઉપલેા લખનાર E H Miles, M. A (Camb) ની શીલસુફી દર્શાવે છે અને વધુ લખે છે કે "Leave the pleasure of palate and you shall have pleasure in many other things," એટલે "જો તમે ખાના પીવાની મજાહ છેાડી દેશેા તેા તમે બીજી ઘણી ચીજોમા મજાહ ભેાગવશેા" આ કહેવુ ખરેખર ડહાપણુ ભરેલુ છે. કેટલાક માણસ તાગવાની મજાહને ખાતર પેાતાની તનદરેાસ્તી સદાની રદ કરી બેઠા છે. જેએા મ્હેા સ્વાદને ખાતર રેાજ, કેક, મકરૂન, મીઠાઈ, અથાણાં, પેંસ્ત્રી, માસ, માછલી, વિગેરે ખાય છે, તેઓ જાત જાતના દરદેાથી પીડાય છે, કેટલાક લેાહીના બગાડથી થતા દરદેા, રૂમેટીઝમ, દરાજ, ખુજલીથી ખુબસુરતીનેા નાશ કરે છે, અને કેટલાકેા દુ ખ ઉપજાવનારા ખાટલાપર પડી લુમ બગડા મારી પેાતાનું મરણ નિપજાવે છે. દાકટરેાના

મત પ્રમાણે દરદોનું મુખ્ય કારણ ઉપલો ખોરાક છે, જે આદમીનો મ્હોનો ચટાકો વધે છે તેઓ કદી પણ તનદરોસ્તી ભોગવી શકતા નથી, અને તનદરોસ્તી બગડી એટલે દુનિયાનુ સુખ પ્રાપત કરવું અશકય છે. માટે જો કોઇ આદમીને ઉત્તમ સુખ મેળવવુ હોય તો તેણે મ્હોના ચટાકાથી દુર રહેવુ' અને સાદો ખોરાક ખાવો અને ઉપલા લખનારનાં મત પ્રમાણે જો 'તમે મ્હોની મજા છોડશો તો બીજી ઘણી મજા ભોગવવાને શકિતવાન થશો.'

સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક.

આ દેશમા શકિત આપનાર અને સસ્તો ખોરાક ઘઉ અને બાજરીનો છે જો કોઇ માણસને બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો ન હોય તો તે ફકત ઘઉપર તનદરોસ્ત રહી શકે. કારણ આખા ઘઉમા શરીરના બંધારણને વાસ્તે જોઈતી તત્વો જોઇએ તે બધા છે ઘઉના દાણાના મધ્ય ભાગમા મધપુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમા આવેલી સફેત મેદાની ભુકીને સ્ટાર્ચ કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખદાર હાર છે, જે માસ પેદા કરવામા ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીના પડો આવેલા છે, જે જુદા જુદા અગત્યના ખારોથી ભરપુર છે. આમા 'પોતાશ' તથા 'ફોસફેટ' વિગેરે ખારો આવેલા છે જે હાડકા અને દાતો બનાવવાને તથા ભેજાની શકિત અને બદનનાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટના બધા ડહાપણથી મનુષ્યના ફાયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદરતની ખુબીના અજ્ઞાન માણસો કેવો કઢગો ઉપયોગ કરે છે તે જુઓ. ભેજાની અને બદનના તતુઓની શકિત વધારવા, તેમજ હાડકા અને દાતોને પુષ્ટિ આપવા માટે જે ૬ બારીક ચામડીના પડો ઘઉંના ભાગપર આવેલા છે, અને જે ખનિજ પદાર્થો, પોતાશ તથા ફોસફેટ નામના અતી ઉપયોગી ખારોથી ભરેલા છે, તેને ભુસા યા થુલા તરીકે નકામો સમજીને ચાળી કાઢી ફેંકી દે છે આ થુલામાં વળી દુધ જેવો તત્વ અને

ચીકાશ ને માંગ બનાવવા આવેલો છે, તે પણ ઘણાક જાય છે. થુલાંમાં પુષ્ટિકારક તત્વો છે એટલુંજ નહિ, પણ તેની અંદર (cerealin) "સીરીલીન" નામની એક અગત્યની વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શકિત ધરાવે છે. અને તે (Maltine) 'મોલ્ટાઈન' નામની દવાને મળતી આવે છે. અજ્ઞાન માનવી ને મહાત્માની જગત કર્તાની ખામી કાઢવા બેસે છે, અને તેનાં બચ્ચાંને અર્થે ઘઉંમાં સમાવેલા આ સર્વ તત્વોને તે જુદાં પાડે છે, તથા થુલાંને અવગુણકારક તથા નકામું સમજી ફેંકી દે છે, અને બાકી રહેલા મેદાનું સફેદ પાંઉ યા સફેદ રોટી બનાવી ખાવાને પસંદ કરે છે, એ ખોટો રિવાજ છે. ઘઉંને આખાને આખા દળાવવા જોઈએ અને ઘઉંનું થુલું કાઢી નાખવું જોઈયે નહિ. તેમાં સઉથી પુષ્ટિકારક તત્વ હોવાથી તે ચાળી કાઢવું નહિ પણ એમને એમ ખાવામાં લેવું. સફેદ પાઉં પાચન શકિત બગાડે છે, જ્યારે થુલાંનું પાઉં પાચન શકિત વધારે છે; તેથી ઘણા દાકટરો થુલાંનું પાઉં જેઓ નબળાઈથી અને પાચન શકિત બગડવાથી પીડાતા હોય છે તેઓને ખાવાને ભલામણ કરે છે.

કઠોળ.

શકિત વધારનારો અને શરીરનું બંધારણ મજબુત કરનારો ખોરાક કઠોળ છે જે ખાવા બહુ અગત્યના છે. વળી કઠોળમાં તુવરની દાળ, મગની દાળ અને મસુરની દાળ પાચન થવાને સહેલી હોવા સાથે શકિત આપવામાં પણ સારી છે. મસુરની દાળ બહુજ પુષ્ટિકારક છે માટે એ દાળનો વારંવાર ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ચણાની દાળ પુષ્ટિકારક છે પણ પાચન થવામાં જરા ભારી છે.

લીલી તરકારી લોહી વધારવા અને સુધારવામાં બહુ ઉપયોગી છે, લીલા વટાણા શકિત આપવાને સારા છે. ભોંયસીંગ, પસ્તાં અને બીજો સુકો મેવો પણ લોહી અને માંસ વધારે છે. ઈંડાં કાચાં અથવા આબેલ (Half-boiled) પાચન થવામાં સહેલાં અને પુષ્ટિકારક છે.

દુધ-તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ આપણે અનુભવથી જાણીએ છીએ. દુધમાં શરીરના બંધારણ માટે જે તત્વ જોઈએ તે મધળાં

છે. તેથી સારૂં દુધ પીવું તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. કેટલીક વખત દુધ એકદમ પિવાથી પાચન થતુ નથી, જો દુધને એકદમ પિવામાં આવે છે તો છાતીપર દુધની ગાંઠ બંધાય છે. માટે દુધ ચમચાથી હળવે હળવે પિવું, જેથી સહેલથી પાચન થશે. દુધની બનાવટો ઘણી છે અને તેપણ ફાયદાકારક છે. પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે દુધ સ્વચ્છ મેળવવું, કારણ કે રોગિષ્ટ જાનવરોનું દુધ શરીરમા જાતજાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જે દુધમાં મલાહી બહુ બંધાય તે દુધ સારૂ જાણવું. મલાહીમાં ચરબી અને ગરમી વધારનાર તત્વ છે, પણ મલાહી કાઢી લીધેથી છાસમાં લોહી માંસ વધારવાનાં તત્વ છે, તેથી મલાહી કાંઈ પુષ્ટિકારક નથી, પણ છાશ છે. વિલાયતી પનીર પુષ્ટિકારક પણ લગાર ગરમ અને ભારી ખોરાક છે

માંસ અને માછલાં.

એ ખોરાક પુષ્ટિકારક છે પણ તેમા બીજા આમેજ થયલા તત્વો શરીરને બહુજ નુકસાનકારક છે. એ ખોરાક જો વધુ પ્રમાણમા ખાધો હોય તો કેટલાંક દરદોપર નાખી દે છે. એજ સબબોને લીધે એક માણસને રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા તો લોહીના બગાડના દરદોપર ડૉકટરો માંસ અને માછલીનો ખોરાક તદન છોડી દેવા કહે છે. એ વિષે એક અભ્યાસી લખે છે કે "હાલના રસાયણ શાસ્ત્ર પ્રમાણે માંસનો ખોરાક ફકત, પરોરેદ, ચરબી, ગરમી, ખારા પાણી અને સાખાનો બનેલો છે, એટલુજ નહિ પણ બીજું તત્વ તે જે આપણા લોહીમા એકઠું થઈ નુકસાનકારક નીવડે છે, એમ રસાયણ શાસ્ત્ર જ્યારે સઘલા તત્વો છુટા કરે છે ત્યારે જણાવે છે. માંસ સાથે આપણે જાનવરોના માંસની સાથનો કચરો (Waste-products) પણ શરીરમાં લઇએ છીએ," તેથી આપણાં શરીરમાં એવા કચરાનો ઉમેરો કરીએ છીએ. દાકટર હેગ (Dr. Haig) ના કહેવા પ્રમાણે તેમાં યુરીક એસીદ (Uric Acid) હોય છે જે આપણાં શરીરને દરદી બનાવે છે. એજ યુરીક એસીદ આપણને સુસ્ત અને ઉદાસી બનાવે છે અને જલદીથી થાક ઉપજાવે છે.

ઉપલા લખાણોપરથી માંસનો ખોરાક ફાયદાકારક માલમ પડતો નથી, માટે બનતાં સુધી એ ખોરાક નહિ ખાવો અને ખાવાની બહુ જરૂર પડે તો થોડો ખાવાની સંભાળ રાખવી. એ ખોરાક જો હમેશા ખાતા હો તો એકદમ છોડવાથી શરીરમાં નબળાઈ બહુ થઈ જશે માટે છોડતી વખતે બહુજ સભાળ રાખવી. કેટલાકો એ માસ ખાવાનું છોડયા પછી તેના બદલે બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક નથી લેતા તેથી તદરોસ્તી તદન બગાડી નાખી છે. માટે માસ ખાવાનુ છોડવું હોય તો ધીમે ધીમે એકેક બએ ચિ-સના ખાંચા નાખતા નાખતા એક દોઢ વર્ષે છોડી દેવું, અને બીજો શકિત આપે તેવો ખોરાક લેવો, જેથી નબળાઇ માલમ પડશે નહિ.

જુદી જુદી પિવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો.

સુતરૂ પિણું પાણી છે જે આપણી તરફ કરોડો માણસો પીએ છે, અને જેને વિષે આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ માટે વા વધુ લખવાની જરૂર નથી

ચાહ.

આપણા દેશમા હાલ ચાહનો ખપ વધતો જાય છે. ચાહ પણ જો સારી રીતે બનાવવામા આવી ન હોય તો દારૂનીજ માફક નુકસાન કરે છે. ચાહને માટે હાલ યુરોપમા બહુ તકરાર ચાલી રહી છે અને ચાહની સામે દારૂની માફક લડત ચલાવવાને મડળીઓ પણ ઉભી થઇ છે.

ચાહ બનાવવાની સભાળ રાખવી જોઇએ. ચાહને પહેલા ગરમ પાણી કરી તેમા નાખવી અને દસ મિનિટ પછી ચાહને પાણીમાથી બહાર કાઢવાની બહુજ અગત્ય છે કારણ દસ મિનિટથી વધુ ચાહને ગરમ પાણીમાં રાખી હોય તો ચાહમાનુ ઝેર (Tanic Acid) ‘ ટૅનીક એસીડ ’ નિકળે છે જે ઓગળવા માંડે છે અને તનદરોસ્તીને બહુજ નુકસાન કરે છે.

સ્ટ્રોંગ ચાહ શરીરપર દારૂના જેવી અસર કરે છે. એવી ચાહ પાચનશકિત કમી કરી નાખે છે, ચામડીપર કરચળી લાવે છે, ગરમીનો દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, જ્ઞાનતતુ બગાડી નાખે છે અને લોહીમા ચેવસ થઇ લોહી ગરમ કરી બગાડે છે. દારૂની માફક વારવાર ચાહ પીવાની

તલખ થાય છે અને તેથી સેવટે ભયકર દરદોપર નાખે છે, માટે સ્ટાગ ચાહ પિવી નહિ પણ જેટલી બને એટલી કુમળી ચાહ પિવી.

સ્ટ્રૅાગ કાફી પિવી પણ નુકસાનકારક છે. કાફી પણ વારવાર પિવી નહિ, લીબીગ (Liebig) કાફી માટે જણાવે છે કે, "જેઓ નબળા અને અવયવના નિક્ષણ હોય છે, તેઓને બપોરના ખાણા પછી એક સ્ટ્રૅાગ કાફીનું કપ નુકસાનકારક છે."

થેાડા પ્રમાણમા કેાકેા દુધમા પીધેા હેાય તેા જ્ઞાનતંતુને શકિત છે. જેઓ ફ્કત ગરમ પાણી પી શકે છે તેઓને બહુજ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણી આંગને જોઈતી ગરમી પુરી પાડે છે અને પાચન શકિત બહુજ વધારે છે.

દારૂ.

દારૂ પિવાનેા ચાલ પણ હાલ દિનપરદિન વધતેા જાય છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. દારૂ જેમ કેટલીક તરફ ધારવામા આવે છે તેમ શરી-રમાં શક્તિ વધારતેા નથી પણ શરીરના તતુઓને ઉશ્કેરી તેને વધુ નબળા પાડે છે. દારૂમાં શક્તિ આપવાનુ કેાઈ પણ તત્વ નથી પણ ફ્કત તતુઓને ઉશ્કેરવાનેા ગુણ છે, એ વિષે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

"શાસ્ત્રેા એવા જલ્લદ પિણા માટે શુ કહે છે? તેઓ જણાવે છે કે એવા જલ્લદ પિણાને થેાડે ઘણે દરજ્જે એક ચાબુક સાથે સરખાવી શકાય, જે ઘેાડાને ખરેખર જોર આપતેા નથી પણ ઘેાડાને જોર વાપરતા શિખવે છે એટલે કે તેઓ જોર ઉત્પન્ન કરતા નથી પણ જોર કાઢી લે છે. એને ખરેખર જોર અને ચૈતન્ય શક્તિ આપનાર સમજી લેાકેા ભૂલ કરે છે કારણ તેની પાછળથી શું અસર થાય છે તેપર ધ્યાન અપાતુ નથી." ઉપલા લખાણ પરથી માલમ પડે છે કે દારૂ કાઇ શકિત આપતેા નથી પણ ફ્કત ઉશ્કેરે છે અને જેથી ચીજ ઉશ્કેરાય છે તે પહેલા હાલચાલ ખુબ કરે છે, પણ પાછળથી તે નમળુ ચપલું માનમ પડે છે એક માણસ ઉશ્કેરાઇ જાય છે ત્યારે તે કેવુ જોર દેખાડે છે પણ પાછળથી તેને ફરી નમળાઇ અને સુસ્તી માનમ

પડે છે? વળી દારૂમાં આલકોહલ (Alcohol) નામનું ઝેર હોવાથી તે બહુ નુકસાનકારક થઇ પડે છે, દારૂ મુખ્ય કરી ભેજાને બગાડે છે. ભેજાંના છેડાના ભાગ જેને 'મેદયુલા ઓબલાનગેટા' (Medula Oblongeta) કહે છે તેની ઉપર પહેલી અસર દારૂ કરે છે, એ ભેજાંના ભાગથી આપણે સ્થિર ઉભા રહી શકયે છીએ અને આપણામાં સ્વસ્થપણું રહે છે. આપણને દરરોજના અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂ પિવાથી પિનારને તમર આવે છે, અને તે માણસ લથડતું ચાલે છે, એનું કારણજ એ કે દારૂથી ઉપર વર્ણવેલો ભેજાંનો ભાગ અશક્ત બને છે જેથી સ્થિરતા શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને સ્વભાવીક રીતે ફેર આવે છે.

એજ પ્રમાણે દારૂ, કલેજાનું દરદ (Liver complaint) ઉત્પન્ન કરે છે અને પાચનશક્તિ બગાડે છે, કેટલાકો એમ કહે છે કે ભારી ખાણાં પછી દારૂ પિવો જોઇએ જેથી ખોરાક પાચન થાય તે પણ ભુલભરેલો વિચાર છે. આપણે જાણયે છીએ કે કંઇબી ચીજને જેવીને તેવી રાખવી હોય—દાખલા તરીકે મુવેલો સાપ અથવા માછલી—તો આપણે તે ચીજને દારૂમાં નાખ્યે છીએ જે તે ચીજ જેવીને તેવી રાખી મુકે છે; એજ પ્રમાણે ખોરાકને પણ દારૂ રાખી મુકે છે માટે એથી સાબિત થાય છે કે દારૂ પાચન કરતો નથી પણ ખોરાકને તેવીજ હાલતમાં રાખી મુકે છે. દારૂ એવું જલ્લદ પિણું છે કે જે પિધાથી થોડો વાર તંનુ ઉશ્કેરવાથી એવી લાગણી થાય કે જેથી આપણે ભોળવાઇ જઈ ભુલભરેલા વિચારો બાંધયે છીએ.

વળી આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂની ખરાબ ટેવ એક વખત પડી તો તે મુકવાની બહુજ મુશકેલી પડે છે. કેટલાક માણસો જાણે છે કે દારૂ પિવાનું ખરાબ છે પણ એવી માઠી ટેવ પડયા પછી તેઓ તે છોડી શકતા નથી, માટે કોઇબી સબબથી દારૂ પિવો નહિ, ઠંડી લાગતી હોય તો દારૂને બદલે પાંચ ગ્રેન બાઇ કાર-બોનેટ ઓફ એમોનીઆ (Bi-carbonate of Amonia) અથવા તો ફક્ત ગરમ પાણી જ્યારે ટાઢ લાગતી હોય ત્યારે પિવું, અને શરીરને ખુબ મસળવું અને શેક કરવો જેથી ટાઢ નિકળી જશે.

ફળફળાદિ, ખોરાક અને દવા તરીકે તેની શરીરપર થતી અસરો.

આપણા દેશમાં મહેનતુ કામદારોમાં ફળફળાદિનો ખપ ઘણો થતો નથી, કારણ ફળફળાદિને તેઓ ખોરાક તરીકે ગણતા નથી પણ મોજ-મજાહ તરીકે ગણે છે. જો દરેક જણા માંસ થોડું ખાય અને ફળ-ફળાદિ વધુ ખાય તો ડાકટરનો ખરચ જરૂર ઓછો થાય.

આપણા દેશમાં આપણા બાગબગીચામાં દવાનો મોટો ભંડાર છે અને તેમાંની દવા તાળવાને વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફળફળાદિમાં સર્વથી ઉત્તમ ફ્રુટ સેબફળ છે મગજને તરી આપનાર ખોરાક છે કારણ એમાં ફૉસફરસ નામનો તત્વ ઘણો છે. જેઓ પોતાનું કામકાજ હંમેશાં બેસીને કરે છે અને જેઓનું કલેજું બગડી ગયું હોય છે તેઓને એ બહુ ઉપયોગી છે. એને અગ્રેજીમાં કહેવત રૂપી ' Nature's blue pills ' કહે છે. વળી સેબફળ ચામડીને અને ચહેરાને બહુ ઉપયોગી છે.

બીજાં ફળો જે દવાનાં કામમા આવે છે, તેમા 'સ્ટ્રૉબેરી' પણ ઉપયોગી છે. સ્ટ્રૉબેરીમાં લોખંડ બહુ છે તેથી જેઓમાં લોહી ઓછું હોય અને ફિક્કા હોય તેઓને લોહીયાર બનાવે છે. કેળાં (Bananas)માં સેબફળની માફક ફૉસફરસ નામનો તત્વ બહુ છે તેથી જેઓ મગજનું કામ કરતાં હોય તેઓએ કેળાં બહુ ખાવાં. ટાઇફોઇદ ફીવર (Typhoid fever) જેવી ઝેરી તાવના દરદીને પણ કેળાં બહુ ઉપયોગી છે. કેળાંને સુકવી તેનો આટો બનાવી તેની કાંજી કરીને પેલા દરદીને પાવામાં આવે છે.

ટામેટાં—એને ફળમાં મુકવું કે તરકારીમા મુકવુ તે શક ભરેલું છે. આંતરડાં અને કલેજાંના દરદોપર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડ બહુ છે અને જેઓનાં શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેઓએ બહુ ઉપયોગમાં લેવું.

સંતરા, મોસંબી,—કબજિયાત દુર કરે છે અને લોહીને સુધારે છે, અને તેજ પ્રમાણે લીંબું અને દાડમ છે.

નાના બીયાંવાળાં ફ્રૂટો, જેવાં કે શરપએરી, દરાખ, અંજીર વિગેરે, ખોરાક દવા તરીકે કામ લાગે છે. એમાં જે મીઠાસનો ભાગ છે તે બહુ પુષ્ટિકારક છે. અને તેમાંના એસીડો (Acids) લોહી સુધારે છે, અને તેમાંના બીયા કોઠો સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

અખરોટ, પસ્તાં વિગેરે મેવામાં માંસ, ઇંડાં, માખણ, પનીર અને દુધમાં જે પુષ્ટિકારક તત્વો છે તેવાંજ તત્વો છે. મેવામાં ૩૫ થી ૫૩ ટકા ચરબીના તત્વ છે જેથી જલદી પાચન થાય છે, મેવામાં એલબ્યુમન માંસ કરતાં વધારે છે, જેથી તે માંસ કરતાં વધુ પસંદ કરવાજોગ અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છે.

તરકારી ખોરાક અને દવા તરીકે.

આગળ જણાવ્યું તેમ તરકારી આપણા ખોરાકનો મૂખ્ય ભાગ હોવો જોઇએ. માંસ વગર રહી શકયે એમ બની શકે તેવું છે એટલુંજ નહિ પણ માસ વગર સારી તનદરોસ્તી પણ ભોગવી શકાય પણ જો તરકારી અને ફળફળાદિ આપણી રસ્તાપરથી કાઢી નાખ્યે તો આપણાં શરીરમાં દરદોને તેડુ કરવા જેવું છે.

બટાટા—તરકારીમાં ઘણી જાણીતી તરકારી છે, અને દરરોજ ખાવાનો બહુ ઉત્તમ ખોરાક છે, પણ તેમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલો હોવાથી તે બીજા ખોરાક સાથે ખાવો જોઇએ. ડૉકટર તી. દબલ્યુ પેબી જણાવે છે કે એમાં નાઇટ્રોજન નામનો પુષ્ટિકારક તત્વ બહુ ઓછો છે પણ બીજા ખોરાક સાથે લેવો બહુ કરકસર ભરેલો ખોરાક છે. જેઓ પટેટા બહુ ખાતા હોય તેઓને એસ્કર્મ (Scurvy) નામનું દરદ થતું નથી, જે દરદથી મ્હો સુજી આવે છે, પગ સુજી આવે છે, ચામડીપર ડાઘા પડે છે, અને પેટ અને ઝાડાને રસને લોહી જાય છે. એ દરદનો અટકાવ બટાટા કરે છે.

સલગમ (Turnips), હલકો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે. ઘણા આદમીઓનો તે કોઠો સાફ રાખે છે અને તેથી જેઓને કબજિયાત હોય તેઓએ આ તરકારી બહુ ખાવી.

કાંદા—એમાં ગંધક (Sulphur) બહુ હોવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. એ તરકારીને વિશે દાક્ટર આર. એસ. દાલટન નીચે મુજબ જણાવે છે ' ગંધક આપણુનો બહુ અગત્યનો તત્વ છે, માટે તેની જે વારંવાર ખોટ થાય છે તે ખોરાકથી પુરાવી જોઇએ અને કોઇબી ખોરાકમાંથી મોટા જથામાં અને પાચન થાય તેવા રૂપમાં મળતી હોય તો તે કાંદામાં છે, અને સંપૂર્ણ તનદરોસ્તીને વાસ્તે બહુ અગત્યની છે. જો બરાબર પકાવવામાં આવ્યો હોય જેમકે વઘાર કીધેલો, બાફેલો, વિગેરે તો પાચન થવાને બહુ સહેલો છે, અને પુષ્ટિકારક તત્વ અને ગંધક સારીરીતે આપી શકે છે અને ભોજનની સાથે નાના ટુકડામાં કાચો ખાવામાં આવે તો પાચનશક્તિ પણ વધારે છે.' કેબીજ (Cabbages) અને કેટલીક બીજી તરકારીઓ ખુદ પોતે ખોરાક તરીકે કામ લાગતી નથી પણ તેની સાથે બીજો ખોરાક ભેળવાથીજ તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેઓ લોહીને સુધારે છે અને કોઠો સાફ રાખે છે.

કાકડી બહુ ખરાબમાં ખરાબ તરકારી છે, તે નહિજ ખાવી બહુ સારી છે. પાચન શક્તિ કમી હોય તેને તો કાકડી કદી ખાવીજ નહિ.

મનની શક્તિ વધારનારો ખોરાક.

આપણા મગજમાં ચોકસ પ્રમાણમાં ફૅાસફરસ નામનો તત્વ હોવો જોઇએ. એ તત્વના આધારથી આપણે મનની શક્તિ સારી રીતે વાપરી શકયે છીએ. જ્યારે ફૅાસફરસ ભેજાંમાંથી બહુ ઓછું થઇ જાય છે ત્યારે તે માનવીનું ભેજું સાબુત રહેતું નથી અને તે મનશક્તિ વાપરી શકતું નથી. જેઓ ગાંડા માણસ અને બુબખ માણસો હોય છે તેઓનાં ભેજા તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેમાં ઉપલો તત્વ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. અને જેઓની મનશક્તિઓ બહુ હુશિયાર હોય છે. તેઓના ભેજાંમાં ઉપલો તત્વ ઘણોજ હોય છે. જ્યારે પણ મનશક્તિ બહુ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ઉપલો તત્વ ખપી જાય છે માટે એ તત્વની વારંવાર પુરણી થવી જોઇએ. જેઓને રાત દિવસ ભેજાંની શક્તિ વાપરવી પડે તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જોઇએ કે તેમાં

ફોસ્ફરસ બહુ હોય આટાની સોડીમા બગાડો કરે છે તેથી તેમા ફોસ્ફરસ મોટા પ્રમાણમા હોવા છતા ખાવાની ભલામણ બહુ થઈ શકતી નથી તાજાના કેળા અને સેબફળનો જેમ બને તેમ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કેટલાક એમ કહે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક મનશક્તિ વધારવાને બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે, સર જોન સીમ્લેર જણાવે છે કે ' મનની શક્તિની ઉપર ભાજી તરકારી ઘણુ સારી અસર કરે છે અને લાગણી નાજુક બને છે, કલ્પના શક્તિ વધારે છે અને મનની હુશિયારી એવી બરાબર રીતે વાપરી શકે છે કે માસ ખાનાર જલ્દીથી એમ વાપરી શકે છે '

પ્રખ્યાત થયનો ફ્રેંકલીન ખાત્રીથી જણાવે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક આપણી વિચાર શક્તિ સાફ રાખે છે, લાગણીની ચપળાઇ વધારે છે જેઓ મગજનુ કામ કામ કરતા હોય તેઓએ વનસ્પતીનો ખોરાક ખાવો જોઇએ માસનો ખોરાક બહુ ભારી અને ગરમ હોવાથી મનશક્તિ પુરની છુ થી વાપરવાને બની શક્તુ નથી

ઉપલા વખાણોપરથી માલમ પડે છે કે જેઓએ મનશક્તિ ખીલવવી હોય તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો કે જેમા ફોસ્ફરસ હોય જેવા કે સુકો મેવો, સેબફળ કેળા, તરકારી, ઘઉંનુ ચુન્નુ વગેરે ખાવા બહુ ફાયદાકારક છે, અને માસનો ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો ખાવો

ખોરાકનો વિષય ખતમ કરતા જણાવવુ જોઇએ કે સ્ત્રીઓએ એ બાબતનો પુરતો અભિયાસ કરવો જોઇએ, કારણ તેઓને પોતાના વહાલાઓને સારો ખોરાક આપી તંદુરસ્ત મનના, નીતિવાળા અને તન દોરસ્ત બનાવવાની તેઓની ફરજ છે એજ બાબત વિષે એક જાણીતો ખોરાકનો અભિયાસી પોતાનુ મત નિચે મુજબ આપે છે —

" Women shoul l certainly know far more about food than any otl er class of peopl in the world, for they have to bring up children from children s very earliest years (when the question of food is of the most vital importance),

and they have to arrange much of the feeding of boys, girls, and men. One would expect, therefore, that food and the values of various foods would form an integral part of the education of every woman"

"દુનિયાના દરેક વર્ગના લોકોમાં સ્ત્રીઓએ ખરેખર ખોરાકને વિષે બહુજ વધારે જાણવું જોઇએ, કારણ તેઓને બચ્ચા, તેઓના જનમથી, ઉછેરવાના છે, (જ્યારે ખોરાક એ બહુ અગત્યનો સવાલ થઇ પડે છે) અને તેઓને છોકરા, છોકરી અને માણસના ખોરાકની ગોઠવણ કરવી પડે છે, તેથી એક માનવી એમ ઇચ્છી શકે કે સ્ત્રી કેળવણીમા ખોરાક અને ખોરાકની કિંમત એ મુખ્ય ભાગ થવો જોઇએ."







પ્રકરણ ૧૧ મું.

અંગ કસરત.

"A few moments spent each day on *scientific exercise* is the finest investment either man, woman or child can make"

E. SANDOW

"One hour spent in physical education pays better than any other investment"

W. GLADSTONE.

"One great element of success in life is bodily strength"

SIR FREDERICK TREVES

કારક ખોરાક લેવો નકામો છે, કારણ તે ખોરાક અંગકસરત વગર પાચન થતો નથી. ખોરાક પાચન થવાને માટે અગકસરત જરૂરની છે. જેઓ અગકસરત લેતા નથી, તેઓની પાચનશકિત બગડી જાય છે. ખોરાક અંગ કસરતથી પાચન થાય છે, અને પાચન થયલા ખોરાકથીજ લોહી માંસ બને છે. હવે લોહી માસ બન્યા-પછી તે લોહી માસ સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને કસરતની જરૂર છે. કસરત વગર માંસ પોચું રહે છે, જે શરીરને ફાયદો કરતું નથી કારણ પોચું માંસ નબળાઇ દેખાડે છે, વળી માસની નબળી હાલતમા ચપળાઇ રહી શકતી નથી અને તેથી જોરનુ કામ થઇ શકતું નથી, પણ જો એ માંસને કસરતથી મજબુત બનાવ્યુ હોય તો તે લોખડના સળિયાનો માર ખમવાને પણ શકિતવાન છે. આપણે જાણીએ છીએ કે જીદગીની લડત દિનપરદિન બહુ વધતી આવી છે, અગાઉના વખતમા થોડી મહેનતથી જાસ્તી પૈસા મેળવી શકાતા હતા પણ હાલ બહુ મહેનત કરવા છતા ગુજરાનનુ સાધન થાય એટના પણ પૈસા મેળવી શકાતા નથી આવી જીદગીની લડતમા એક નબળા આદમીની હાલત કેવી હોય તે આપણને સહેલાઇથી માલમ પડે છે.

જેમ એક મરદને પૈસા પેદા કરવાને અગકસરતથી તનદરોસ્ત રહેવાની જરૂર છે, તેમ વળી એક સ્ત્રીને મરદનો મદદગાર થવાને, ઘરની સભાળ રાખવાને અને કુટુમ તરફની દરેક ફરજ બજાવવાને અગકસરત કરવાની જરૂર છે. જે સ્ત્રી શરીરે નબળી હોય તેણી પોતાના શરીરની સભાળ નહિ રાખવા માટે જવાબદાર છે એટલુંજ નહિ પણ નબળી ઓલાદ પેદા કરવા માટે પણ તેણીજ જવાબદાર છે, અને એવી ઓલાદની નબળાઈથી જેખી કાઇ દુખો આવે તેનો જવાબદાર તેણીજ છે. એક નબળી સ્ત્રી હમેલ રહ્યાની વખતે અને જનમ આપવાની વખતે બહુજ પીડાય છે અને કેટલીક વખતે તો પરણ્યાને પહેલેજ વરસે જનમ આપતા મરણ પામે છે, તેથી એક નબળી સ્ત્રી, નબળા મરદ કરતાં વધારે દુઃખી થાય છે.

હાલની છોકરી શરીરે નબળી પડી જાય છે તેનું કારણ શું?

તેનાં બહુ કારણ છે, પણ મુખ્ય કારણ તો અંગકસરતથી દૂર રહેવાનું છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ શરીરે મજબુત હતી અને હાલની ગામડેની સ્ત્રી પણ બહુ મજબુત હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તે વખતે દરેક ઘરેઘર નળની પાણી પુરું પાડવામાં આવતું ન હતું, પણ તેઓને દૂર કુવાઓથી પાણી લાવવું પડતું હતું, તે વખતે તવંગર માણુસોને ત્યાં પણ ઘણા ચાકર નફરો રાખવામાં આવતા ન હતા, પણ ઘરના બૈરાંઓજ ઘરનું કામ કરતા, જે કામ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને તેથી તનદૈરોસ્ત રહેતા અને રહે છે પણ હાલની છોકરીઓએ અભિયાસમાં પડવાથી ઘરનું કામકાજ તદન છોડી દીધું છે, અને કોઇ પણ પ્રકારની અંગકસરત ન કરવાથી તેઓનું શરીર નબળું પડતું જાય છે અગાઉની સ્ત્રીઓ ચાર વાગામાં ઉઠતી અને અંગકસરત ઘરના કામકાજથી મેળવતી ત્યારે હાલની સ્ત્રીઓ સવારના સાત વાગે ઉઠે છે અને રાતના અભિયાસ કરી અગિયાર અને બાર વાગે સુવે છે, જેથી તનદુરસ્તી રહેવી તદન મુશકેલ છે. માટે જેઓને અભિયાસ કરવો હોય, અને તેઓને ત્યાં ચાકર નફર રાખવાની જોગવાઇ હોય તેઓએ રમતથી અથવા કસરતશાળાથી અંગકસરત કરવાની બહુ જરૂર છે. હાલની જુવાન છોકરીઓ જે ખઇ, હીસતીરીયા, બગડેલી પાચનશક્તિ, માસિક માંદગી જેવા ભયંકર દરદો વિગેરેથી પીડાય છે તે સઘળાનું મૂખ્ય કારણ અંગકસરતની ગેરહાજરીથી થતી નબળાઇ છે. અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ફેફસાને જોઇતી સ્વચ્છ હવા અને કસરત નહિ મળવાથી ફેફસાં ખરાબ થઇ જાય છે અને ખઇ લાગુ પડે છે અને છાતી નબળી પડી જાય છે. શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતથી મજબુત બનાવવાની બહુજ જરૂર છે. જો તેમ ન બનાવ્યા હોય તો જુદા જુદા અવયવના દરદો સેહેલાઇથી લાગુ પડે છે.

શું સ્ત્રી જાતિ મરદથી કુદરતીજ નબળી છે?

આપણામા મોટો ભાગ એમજ માને છે કે સ્ત્રી જાતિ કુદરતીજ નબળા બાંધાની છે. જો કે સ્ત્રી જાતિ નબળી છે, પણ કુદરતીજ છે

એમ કહેવાઈ શકાય નહિ. તેઓની જીંદગી ગુજારવાની રીતિથી નબળી પડી ગઇ છે. ગામડેની સ્ત્રી સાધારણ રીતે સરખાવતાં માલમ પડશે કે શહેરના મરદ કરતાં વધુ જોરાવર રહે છે, અને કામકાજ વધારે કરી શકે છે. આપણે વારંવાર સરકસમાં સ્ત્રીઓને કસરત કરતાં જોઇએ છીએ જે કસરત એક સાધારણ મરદ કરી ન શકે. એક મરદને પૈસા કમાવાને ખાતર આખો દિવસ ઘરની બહાર રહેવું પડે છે, જ્યારે સ્ત્રીને તો આખો દિવસ ઘરમાં ઘેરાયલી હવામાં રહેવું પડે છે; મરદ તો દરેક રમત, ગમત અને કસરતશાળામાં ભાગ લઇ અંગકસરત લે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓને તેવી અંગકસરત લેવા દેવામાં આવતી નથી. અગાઉનું સપાર્તા જે યુનાન દેશમાં આવલું છે, ત્યાની સ્ત્રીઓ મરદની માફક દરેક અગકસત કરતી હતી જેથી મરદો સાથે કુસ્તી લડવા જાહેર અખાડામાં ઉતરતી હતી. તેઓ હાલના મરદ કરતા ઘણે દરજ્જે જોરાવર હતી. આ દાખલાદલીલો પરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓની હાલની જીંદગી ગુજારવાની રૂઢિમાં ફેરફાર કીધો હોય અને તેઓને મરદનીજ માફક અંગકસરત કરવા દેવામાં આવી હોય તો એ જાતિને 'નબળી' કહેવામાં આવે છે તે કલંક સહેલાઇથી વાપરી શકાય નહિ. દુનિયાનો જાણીતો કસરતબાજ અને દુનિયાનો સર્વથી જોરાવર માણસ સેન્ડો જે સ્ત્રીઓને પણ કસરતની તાલીમ આપે છે, તે પણ એવુંજ મત આપે છે. જ્યારે આવી રીતે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીઓની પોતાની નબળાઇ અંગકસરતથી દુર થઇ શકે, ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે મરદપર આધાર રાખ્યા વગર, પોતે અંગકસરત લઇ અને પોતાની જાતિને અંગકસરત કરવાના દરેક સાધનો પુરા પાડી જે કલંક તેઓની જાતિને 'નબળી' કરીને લગાડવામાં આવે છે, તે કલંકને સદાનો નાબુદ કરે અને તે ફરજ અદા કરવાને માટે સ્ત્રીઓએજ કસરતશાળા, જીમખાના, સ્કીર્મીંગ બાથ વિગેરે ઉઘાડવાને માથે લેવું જોઇએ.

જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો.

અંગકસરતની તનદરોસ્તીપર જે અસર થાય છે તે વિષે જેટલું બોલવે એટલું થોડું છે જીંદગીના દરેક વખતે અંગ કસરત કરવાની

જરૂર છે, કારણ તે વગર હૃદય નબળું પડી જાય છે, લોહીનું ફર નબળું પડી જાય છે, ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી, અને શરીરના દરેક ભાગો એક યા બીજા પ્રકારે દુ:ખી થાય છે. ડૉક્ટર સી. વીલસન કહે છે કે "અંગ કમરતથી માંસના ગોટલાં જેઓને કામમાં લેવામાં આવે છે, તેઓનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓને કસરત આપ્યાથી હૃદય તરફ લોહીનો ઝરો જોસમાં વહે છે, હૃદયનો ધબકારો વધે છે, ફેફસાંમાં વધારે લોહી જાય છે. ત્યાં વધારે હવામાંથી ઑક્સીજન લે છે, ગરમી વધારે જથ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ચામડી અને બીજા અવયવ કે જેઓથી શરીરની ઝેરી વસ્તુ નિકળે છે, તે અવયવોને નકામી ગરમી અને શરીરના કચરાને બહાર કાઢી નાખવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ રીતે માસના ગોટલાંની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, ચામડી અને બીજા અવયવને બહુ ચૈતન્ય શક્તિ મળે છે, મગજને અને તંતુઓને તેજી મળે છે, પાચન-શક્તિ વધે છે, અને આખાં શરીરનું સાંચાકામ કામકાજ કરતું સારી સ્થિતિમાં રહે છે."

ચાલવાની કસરત.

બધી ઘરની બહારની કસરતમાં ખુલ્લી હવામા ચાલવાની કસરત સર્વને માફક આવે તેવી છે, અને શરીરને શક્તિવાન અને તનદુરસ્ત બનાવવાને બહુ ઉપયોગી છે. ચાલતી વખતે જલદી અને સરખા પગલાંથી ચાલવું, છાતી બહાર કાઢવી અને ખંભા પછવાડે રાખવાં અને જેમ પગની હીલચાલ થાય છે તેજ પ્રમાણે હાથની હીલચાલ રાખવી. આથી શરીરને બહુ સારી અસર થશે. ફોર્સીથ (Forsyth) જણાવે છે કે "ચાલ્યાથી ભૂખ લાગે છે અને પરસેવો -

ખુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવાની કસરત ખંતથી કીધી હોય તો દર્દ જાય છે."

જો કોઇ સ્ત્રીને બીજી કસરત કરવાનું બની શકે નહિ અથવા તો બીજી કસરતો કરવા માટે શરીર નબળું લાગતું હોય તો ખુલ્લી હવામાં સાંજે અથવા સવારે એક બે કલાક ફરવાથી શરીરનો બાંધો સુધરશે. કોઇપણ સ્ત્રીએ આખો વખત ઘરમાં ગોંધાઇ રહેવું નહિ. ઘરની ઘેરાયલી હવા તનદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. જે સ્ત્રીઓ આખો દહાડો ઘરમાંજ રહે છે તેઓ બહુ ચીરડાઉ સ્વભાવની રહે છે અને કોઇ કોઇનો જરા જરામાં વાંક કાઢી તેઓ સાથે મારામારી કરે છે અને ઘરમાં કજિયો કંકાસ વધે છે, એ સઘળાનું કારણ ઘરની ઘેરાયલી હવામાં આખો દિવસ રહ્યાથી તનદરોસ્તીપર થતી માઠી અસર છે, વળી ફરવા ઢરવાથી મન રીઝે છે, મનને નવા નવા દેખાવો જોવાનું બને છે, પણ ઘરમાં બેસનારી સ્ત્રીને એવા દેખાવો જોવાના ન મળવાથી તેઓનું ચિત્ત હમેશાં કોઇ ગમગીન બાબતોપર ભમ્યા કરે છે. પોતાને દુઃખી ધારી અસતોષી બને છે, અથવા કોઇની તારી મારી કરવામાં વખત પસાર કરે છે. જો ઘરમાં શાંતિ અને તનદરોસ્તી વધારવાને ચાહતાં હો તો રોજ ફરવા જવાની બહુજ જરૂર છે. સાંજ કરતાં સવારના ફરવા જવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો થાય છે, મુખ્ય કરી જેઓની પાચનશક્તિ બગડી હોય અથવા બીજાં એવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને સવારના પહોરમાં ફરવા જવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે, પણ હમેશાં સુરજ ઉગયા પછીજ ફરવા જવું કે જેથી રાતની હવા બગડેલી હોય છે તે સુરજની રોશનીથી સાફ થઇ જાય. જેઓને ભુખ લાગતી ન હોય તેઓને ખાસ કરી સવારના ફરવા જવાની જરૂર છે.

કસરત કરવી ઠીક છે. એ કસરત જો હ'મા રહીને કીધી હોય તો ફાયદાકારક છે, પણ જો બહુજ કીધી હોય તો નુકસાનકારક છે જરમન દાક્ટર સ્કેટ (Schatt) કે જેણે સાઇકલ તનદરેસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તેનો બહુ સભાળથી અભ્યાસ કીધો છે તે જણાવે છે કે "બાઇસીકલ ડુગર પર ચડવાની માફક આપણા હ યને જોસમા કામ કરાવે છે, અને તેથી આપણી નાડ જોસમા ચાલે છે આથી કુદરતી રીતે હૃદય જ્યારે પોતાનું કાર્ય કરતુ હોય ત્યારે મોટુ થાય છે, અને આરામની વખતે પાછુ હ'મેશનું રૂપ ધારણ કરેછે. જો સાઇકલપર હદથી બહાર અને જોસમા કસરત કરવામા આવે છે, તો નાડીનો ધબકારો એક મિનિટમા ૧૪૦) વખત થાય છે, અને સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, હૃદયનું મોટુ થઇ આવતુ પાછુ સ કોચાઇ જતું નથી, જે સાઇકલીસ્તો સરતમા ઉતરે છે તેઓના થાકી ગયલા ચહેરાપરથી માલમ પડે છે. જો એજ પ્રમાણે હદથી બહાર કસરત કરવામાં આવે તો હૃદય મોટુ થઇ આવે અને પછી જરૂર નુકસાનકારક પરિણામ આવે છે તેની ધોરી નસો કઠણ થાય છે અને શ્વાસ લેવાનું પણ ફેરવાઇ જાય છે, અને જોઇએ તેથી વધુ હવા દમમાં લે છે, જે જોખમ ભરેલુ છે"

બોટના હલેસાં મારવાની કસરત.

એ કસરત જુવાન અને મજબુત બાંધાની સ્ત્રીને બહુ ફાયદાકારક છે, એથી શરીરના ભાગોને કસરત મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથ મજબુત અને ખુબસુરત દેખાવના થાય છે, ફેફસાને બહુ સારી કસરત મળે છે, જેથી ખઈ અને છાતીના દરદો લાગુ પડતા નથી.

તરવાની કસરત.

તરવાની કસરત બહુ ઉત્તમ અને ફાયદાકારક છે વળી એ કસરત જાણ્યાથી કોઇ વખત જીવ પણ બચાવી શકયે છીએ. એ કસરતથી આખા શરીરને જોઇતી કસરત મળે છે, છાતીને પણ બહુ સારી કસરત મળે છે, અને લીવર જેવા અંદરના અવયવ વિગેરેના દરદોપર બહુ સારી અસર કરે છે તરવાની કસરત અભિયાસીને બહુ ઝડપથી તાજગી બક્ષે છે જો સ્ત્રીઓ તરવાની કસરત ચાલુ રાખે તો બહુજ

તનદરોસ્ત રહી શકે, મુખ્ય કરી છાતી અને બીજા શરીરના ભાગો ખીલવી બહુજ ખુબસુરત બનાવે છે.

લૉન ટેનીસ (Lawn-Tennis) સ્ત્રીઓના નાજુક બાંધાને માટે ખાસ શોધી કાઢી હોય એમ લાગે છે. એક કલાકમાં તો એ રમત અંગને જોઇએ તેવી કસરત આપે છે. વળી એ કસરતમાં કાંઇ પણ પ્રકારનો જોખમ સમાયલો ન હોવાથી સ્ત્રીઓને એ રમત બહુજ ફાયદાકારક છે. એ રમત લગભગ આખ્ખાં શરીરને કસરત આપે છે અને શરીરમાં ચપળતા આપે છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ ખાસ આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે બંધાયલા જીમખાનાનો બહુ સારો લાભ લે છે. કેટલેક ઠેકાણે સ્ત્રી અને મરદો એ રમત સાથે રમે છે તે બહુજ વખાણવા લાયક છે અને તનદરોસ્તીને બહુજ ફાયદાકારક છે. હવે આપણામાં લેડીઝ જીમખાના બંધાય અને સ્ત્રીઓ તેનો લાભ લે તો તેઓની તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય.

આ બધી રીતો શરીરને રમતથી કસરત આપવાની છે. અંગ કસરતને માટે બીજી રીતે કસરતશાળાની તાલીમ છે, તે કસરતમાં જો કે રમુજ પડતી નથી પણ તે કસરત શરીરના દરેક ભાગોને કસરત આપે છે. એ કસરનો મગદલ, (Dumb-bells) ડમ બેલ્સ, જોરી વગેરેથી થાય છે. જાણીતો દુનિયાનો પ્રખ્યાત કસરતબાજ સૅનડો જણાવે છે કે શરીરમાં માંસના ગોટલાં (Muscles) ૪૦૦ છે, અને એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીલવવાને માટે કસરતશાળાની તાલીમની જરૂર છે. બીજી કોઇપણ રમતોથી એ બધા ગોટલાંને ખીલવી શકાતાં નથી. જો તેમાંનું એક પણ ગોટલું નબળું હોય તો તે આદમીનું શરીર નબળુંજ ગણાય કારણ જેમ એક સાંકળીમાં એક કડી નબળી હોય તો આખી સાંકળી તુટી જવાની ધાસ્તી રહે છે તે પ્રમાણે શરીર માટે પણ રહે છે. માટે બધાં ગોટલાંને કસરત મળવીજ જોઇએ. એ ૪૦૦) ગોટલાંને ખીલવવાને સૅનડોએ પોતાની જુદી જુદી કસરતો કાઢી છે. એજ પ્રમાણે એક બીજો જાણીતો લખનાર લખે છે કે "But for exercising all muscles of the body, there is of course,

nothing so efficacious as systematic exercises in a gymnasium. Dumb-bells are especially useful for developing the muscular system. By their aid alone many weak men have made themselves strong." "જો શરીરના બધા ગોટલાંને કસરત આપવી હોય તો કસરતશાળાની કસરત સિવાય બીજી કોઇ પણ પ્રકારની કસરત વધારે ફાયદાકારક નથી, શરીરના બધા ગોટલાં ખીલવવા મગદળ (ડમબેલ્સ) ખાસ કરીને ઉપયોગી છે. તેઓનીજ મદદથી ઘણા નબળા માણસો જોરાવર થયાં છે." ઉપલા વિચારોપરથી માલમ પડશે કે કસરતશાળાની કસરતથીજ આપણું શરીર સારી રીતે ખીલી શકશે અને તેથી જેમ મરદોની કસરતશાળા થાય છે તેમ સ્ત્રીને માફક આવતી કસરતને માટે સ્ત્રીઓની અલાહેદી કસરતશાળાની પણ જરૂર છે.

વખતે કસરતપર ધ્યાન રાખવાની બહુજ જરૂર છે, કસરત કરતી વખતે જો કસરતની ઉપર ધ્યાન રાખ્યું નહિ હોય તો શરીરના ભાગ ખીલતા નથી, માટે કસરત કરતી વખતે બીજા વિચારો કરવા નહિ, પણ સઘળું ધ્યાન કસરતમાંજ રાખવું.

કસરતને માટે સારો પોષાક પહેરવાની પણ જરૂર છે. ગંજીફ્રાક પહેરવાની જરૂર છે. કસરત કરતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા નહિ, તેમજ વળી ટાઈટ કપડાં, અથવા પરો પહેરવો નહિ લોહી છુટથી ફરતું અટકાવે નહિ એવાં કપડાં પહેરવાં. કસરત કરી રહ્યા પછી પવન ન લાગે માટે ફ્લૅનલના કપડાં હમેશા હાજર રાખવાં, કે તરત પહેરી લેવાય. ભરેલે પેટે ખાઇ રહીને કદી પણ કસરત કરવી નહિ, રાતના સુતી વખતે થોડી કસરત કરી સુવાથી ફાયદો થશે અને ઉંઘ સારી આવશે. કસરત કરી પાણી પીવું નહિ, પણ ગરજ પડવે દુધ પીવુ. બંધ ઓરડામાં કસરત કરવી નહિ, પણ ઘરમાં કસરત કરવી હોય તો બારી ઉઘાડવી અને સંભાળ રાખવી કે ગરમ થયલાં અને ભીંજાયલાં શરીરને હવા લાગે નહિ. તરત સઘળું શરીર કપડાંથી ઢાકી દેવુ અને પછી ચોખ્ખી બારીની હવા દમમાં લેવી.

કસરત કરી રહ્યા પછી થોડું દુધ પિવાનો રિવાજ.

સેંનડો પ્રમાણે કસરત કીધા પછી તરત શાવર બાથ એટલે ઠંડું પાણી નળમાં જાળી મુકીને વરસાદની માફક પડે છે તેમ થોડુંજ આખા શરીરપર લેવું અથવા તો વાદળી ઠંડા પાણીમાં ભીજવી આખા શરીરપર લગાડવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે નાહવા બેસવું નહિ, ફકત ઠંડું પાણી આખાં શરીરને લગાડવું અને આખ્ખાં શરીરપર તરત કપડાં પહેરી લેવાં. લાંબો વખત પાણી રહે નહિ એમ કરવાથી શરીર બહુ જલદીથી ખીલશે અને તનદરોસ્ત બનશે ઠંડું પાણી શરીરને લગાડયા પછી જરા પણ હવામાં બેસવું નહિ પણ ઉષ્માંજ રહેવું.

સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતોનો લાં ઉતારો કરું છું.

સ્ત્રીઓને માફક આવતી થોડી કસરતો.—મગદળ અથવા બીજા કસરતના ઓજારોથી કસરત કરવા પહેલા હાથને મજબુત બનાવવા

જોઇએ, તે મજબુત બનાવવાને માટે હાથને નિયમી કસરત આપવી જોઇએ. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ટટાર ઉભું રહેવું, છાતી બહાર કાઢવી, ખભા પછવાડે રાખવા, પગની એડી સાથે જોડવી અને શરીરને ટાઇટ રાખવું, જરા પણ ઢીલુ ગખવુ નહિ.

(૧) અરધા હાથને ખભાવેર ઉંચા કરવા અને હાથના આંગનાંની ટોચ ખભાની સીધી લીટી તરફ રહે તેમ લાવવા અને અરધા હાથની મુઠી પાંસલા તરફ રાખવી.

(૨) બન્ને હાથ તમારી સામે જોડવા અને છાતી સાથે સીધા જેટલા લાંબા થાય એટલા કરવા. આ રીતે (૧) અને (૨) કસરત એક પછી એક થોડો વાર વેર કરવી પછી ત્રીજી કરવી.

(૩) બન્ને હાથને ખભાની સીધી લીટીમા જેમ પહોળા થાય તેમ ઉંચે ઉડતા પક્ષીની સ્થિર પાંખની માફક કરવા. હાથના અંગુઠાને પહેલી આંગળી સાથે લગાડવો, પગની એડી ઉંચી કરવી અને સઘળો ભાર પગના આગળાપર પડે તેમ ઉભા રહેવુ, છાતી બહારજ રાખવી. એ પ્રમાણે બીજી પરથી ત્રીજી કસરત અને (૩) થી (૨) એમ થોડા વખત વે કર્યા કરવી. પછી હાથને ઝુલતા નાખી દેવા. પછી હાથને સીધા મુઠી માંથી અરધા વાળવા, પણ વાળતી વખતે મુઠી બાધવી, મુઠીના આગળ બહાર દેખાય અને પોચો ખભાને લાગે તેમ કરવુ, છાતી ગળ લાવવા અને મુઠી પાસલીને લાગે તેમ કરવી અને મુઠી હળવે હળવે છોડતા હળવે હળવે હાથ પાછા બાજુએ નાખી દેવા.

એમ કર્યા પછી મગદળથી કસરત કરવી, પણ લોખડના મગદ઼ળીઓને માફક ન આવતા લાકડાની નીચલા આકારની બનાવટ ઠીક પડશે.



એક લાંબુ ઉપના ધાટનુ પાટીયું લેવું જે વચમાંથી પહોળું હોય, જે વચમાંથી પહોળો ભાગ આખા બેઉ ખભાની લંબાઇનો હોવો જોઇએ

અને તે પાટીયા (Back board) અથવા એક બારડના હાથાની લંબાઇ હાય પહેાળા કર્યા છતાં પકડાઇ શકાય તેવી હોવી જોઇએ.

પહેલા હેકે ઝુલતા હાથમાં ટાઇટ બેકબોરડ પકડવું અને પછી હળવે હળવે માથાંની ઉપર બેઉ હાથ પેાહેાળા રાખી પકડવું. ત્યાર પછી હળવે હળવે માથાં ઉપરથી ખંભાની પછવાડે વાળવું, એમ થેાડેા વખત કરવું, જેથી હાથ છાતી અને ખંભા બહુ ખીલશે અને શેાભાયમાન દેખાશે. બેકબેારડ હમેશાં મજબુત ઝાલવું. આ કસરતેા દરરેાજ ચેાકસ વખતે ચિત્ત રાખી હળવે હળવે, કરવાથી એક સ્ત્રીને તનદરેાસ્ત અને ખુબસુરત બનાવશે.

"પીંગ-પૅાગ"

બીજી હાલ નવી ધરની રમત નિકળી છે જેને "પીંગ-પૅાગ" કહે છે એ રમત સાંજને વખતે કમપાઉંડમાં અથવા ઓરડામાં રમવાથી થેાડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે એ રમત લૅાનટેનીસના જેવી છે. એ રમત બે જણ વચ્ચે રમી શકાય છે.

એક આઠ ફીટ લાંબી અને ચાર ફીટ પહેાળી ટેબલ હાેય છે તેની વચમાં નાની જાળી મુકવામાં આવે છે, અને એ ટેબલના નાકે એક જણ ઉભેા રહે છે અને બીજે નાકે બીજો જણ ઉભેા રહે છે, બન્નેના હાથમાં જાલીબેટ આકારનું બેટ રહે છે અને તેઓ નાના દડાથી રમે છે. એ દડેા બહુ હલકેા હેાવાથી તેને ટેબલપરથી બહાર નહિ જાય તે માટે બહુ ગમત સાથ સભાળ રાખવી પડે છે. આખેા દિવસ બેસી રહેનારાં માણસને એ રમત થેાડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે.

હવે આપણે કસરતને વિષેય ખતમ કર્યે છીએ. એ વિષયપરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને અંગ કસરતની બહુજ જરૂર છે, કારણ તેઓ શરીરે નબળી પડતી જાય છે, તેથી તેઓને અંગ કસરત વધારવાને અને ઉત્તેજન આપવા માટે જાહેર કસરતશાળા, સ્વીમીંગ બાથ (તરવાની શાળા,) તેમજ રમતને માટે જીમખાના બાંધવા જોઇએ, જાહેર અખાડા થવા જોઇએ અને તેમાં સ્ત્રીઓને મેાટાં મેાટાં પ્રનામેા આપવાં જોઇએ. એ કામ આ ચેાપડીનેા કેાઇ પણ વગવાળા વાંચક ઉચકી લેશે તેા

ખરેખર તેણે આપણા દેશની મોટી સેવા બજાવેલી કહેવાશે અને આ ચોપડીના લખનારની સર્વથી મોટી ઉમેદ પાર પડશે. જ્યારે સ્ત્રીઓ અંગ કસરત કરવામાં પોતાની મોટામાં મોટી ફરજ સમજશે, જે કસરત પછી ઘરના કામકાજથી અથવા રમત ગમતથી હોય, ત્યારેજ આપણા દેશની ઉછરતી ઓલાદ જોરાવર, શક્તિવાન અને દેશનું ભલું કરનાર નિકળશે અને આપણા દેશમાંથી દુઃખ દરદો ઓછાં થઇ જશે. આપણું હિંદુસ્થાન સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર રહે છે એમ આપણે વારવાર જણાવી ચુકયા છીયે અને અંગ કસરતની બાબતમાં પણ આપણો દેશ સ્ત્રીઓ તરફ બેદરકાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાય છે, કારણ સ્ત્રીઓની અંગ કસરત વધારવાને અને તે સાંધણો પુરાં પાડવાને વાસ્તે કોઇ પણ જાહેર ખાતાંઓ હસ્તી ધરાવતાં નથી, એ બહુ દિલગીરીની વાત છે. કેળવાયલી અને આગળ વધેલા વિચારની સ્ત્રીઓની ફરજ છે જે તેઓએ એ કામ સાથે ઉઠાવી પાર પાડવું.





પ્રકરણ ૧૨ મું.

પોષાક.

"Give me a form, give me a face,
That lend simplicity and grace,
Robes loosely flowing, hair as free,—
Such sweet neglect more taketh me
Than all the adulteries of art,
They strike mine eyes but not mine heart."

"મને એક (એવું) શરીર તથા ચહેરો આપો, કે જે (મને) સાદાઈ અને નમ્રતા આપી શકે (મને એવો) પોષાક આપો કે જે ધીલો હવામાં રમતો હોય અને બાલ પણ તેટલા છુટા (આપો) તીપતાપની લુચ્ચાઈઓ કરતા, એવું મધુર નબરવસપણું, મને વધુ મોહ પમાડે છે જો કે તેઓ મારી આખને આંજી નાખે છે, તોપણ મારૂં જીગર જીતી શકતા નથી."

આદમ જાતની શરૂઆતમા જે વખતે પોષાક જેવુ હતુ નહિ, તે વખતે નગ્ન અવસ્થામા આદમ જાત જીદગી ગુજારતી હતી. સાહિત્ય પ્રમાણે જ્યારે પહેલુ જોડુ ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કીધુ ત્યારે તે જોડું નગ્ન અવસ્થામા રહેતું હતું. આદમ અને ઇવ, પહેલો મરદ અને પહેલી સ્ત્રી હતાં. તેઓ ઘણો લાબો વખત ફ્રેસ્તાઇ બસતમા નગ્ન અવસ્થામા ભાઈ બેહેન તરીકે રહેતા હતા, પણ જ્યારે તેઓએ ખુદાએ મના કીધેલુ ફળ સેહતાનના ફુસલાવાથી ખાધુ ત્યારે તેઓને પોતાની નગ્ન અવસ્થા માટે શરમ લાગવા લાગી અને તેઓને મર્યાદા સાચવવા

શરીર ઢાકવાની જરૂર જણાઇ. તે વખત પછીજ તે જોડાંમા હવસ ઉત્પન્ન થયેા હતેા અને તે કારણથીજ તેઓને શરમ લાગવા માંડી હતી. તેઓએ પહેલાં ઝાડનાં પાંદડાંને સાથે કરી પોતાના શરીરના ભાગને ઢાંકયેા; તે અગાઉ નાના નિર્દોષ બાળકેા જેવી રીતે નગ્ન અવસ્થામાં શરમાયા વગર સાથે રહે છે તેમ રહેતાં હતાં. આવી રીતે પોશાકની શરૂઆત થવા લાગી. હજુ પણુ આફ્રીકાના જંગલી લેાકેા નગ્ન અવસ્થામા રહે છે. જેમ જેમ આદમીઓની અક્કલ વધતી ગઇ તેમ તેમ પોષાકથી શરીર ઢાકવાની જરૂર તેમણે જોઇ, એપરથી માલમ પડે છે કે પોષાકનુ મુખ્ય કારણુ મર્યાદા સાચવવાનુ છે અને નીતિને જાગતી રાખવાનું છે. માટે પોષાક પહેરતી વખતે ધ્યાનમા રાખવુ જોઇએ કે પોષાકથી મર્યાદા અને નીતિ સચવાય છે કે નહિ. જો તેમ ન હેાય તેા જાણવું કે પોષાકમા ખામી છે અને તે પોષાક પહેરનાર આદમી નીતિમાન ન હેાવુ જોઇએ. ઘણી વખતે પોષાક પરથીજ એક આદમીની નીતિની પરીક્ષા થાય છે. જો કેાઇ સ્ત્રી નીતિમાન અને સારી કેળવણી પામી હેાય તેા તે તેણીના પોષાકની ઢબપરથી માલમ પડે છે. કવિરાજ શેક્ષપીયર એ વિશે જણાવે છે કે ' It's apparel that oft proclaims a man ' 'વારવાર પોષાક એક માણુસ કેવેા છે તે જાહેર કરે છે" માટે દરેક સ્ત્રીએ પોષાક પહેરતી વખતે પોષાકનેા પહેલેા નિયમ જે મર્યાદા અને નીતિ જાગવવાનેા છે તે ધ્યાનમાં રાખવેા અને પછીજ પોષાક પહેરવેા જોઇએ, જો ઉપલેા નિયમ તોડી એક સ્ત્રી પોષાક પહેરે તેા તેણી નીતિમાન કહેવાય નહિ, કારણુ સદ્ગુણી સ્ત્રી હમેશા પોષાકમાં પણુ પોતાનેા સદ્ગુણુ જાળવી રાખે છે પોષાક પહેરવાનેા બીજો નિયમ તંદુરેાસ્તી જાળવવાના નિયમથી ઉતરતેા હેાય તેા તે પોષાક મેાટી ખામીવાળેા કહેવાય. પોષાક જેમ નીતિ જાગવવાને માટે જરૂરનેા છે તેજ પ્રમાણે વળી આપણાં શરીરને સરદી અને ગરમીથી રક્ષણુ કરવાને માટે બહુજ અવસ્યનેા છે. જો કેાઇ સ્ત્રી ઠંડીના દિવસમા પાતલાં કપડાનેા પોષાક પહેરે તેા તેણીએ પોષાકનેા કાયદેા તોડેલેા કહેવાય અને એ રીતે, જ્ઞાની આદમીઓની હસીમા આવી પડે. પણુ હાલની પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રીઓ અને તેઓને પગલે ચાલતી હાલની

કેટલીક હિંદવાની સ્ત્રીઓ પોષાક પહેરવામાં તંદુરેસ્તીનો નિયમ તો ધ્યાનનાં લેતીજ નથી, અને તેથી ઘણા ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે છે.

પોષાકનો ત્રીજો નિયમ શરીરને ખુબસુરતી આપવાનો છે. જો શરી-રને પોષાક ખુબસુરતી ન આપે તો પોષાક બોલ વાંધા ભરેલો કહેવાય. ખુબસુરતીને ખાતરજ આપણે પોષાકને સીવાડયે છીએ, પૈસા ખરચ્યે છીએ. નહિ તો આપણે કપડાંના ટુકડા લઇ આગપર વીંટાળી દેતે; કપડાંના તાકાઓ ખરીદીને શરીરપર લપેટી દીધા તો અંગ ધંકાઇ જાય પણ આપણે તેમ કરતાં નથી. શરીરને શોભાયમાન બનાવે તે પ્રમાણે પોષાકની ઢબ છબ કરાવ્યે છીએ. આપણી ફરજ છે કે આપણું શરીર શોભાયમાન થાય અને જેઓ સાથે વરયે તેઓની આંખને સારો લાગે તેવોજ પોષાક પહેરવો જોઇએ. જે આદમીઓ કદરૂપો પોષાક પહેરે તે આદમીના વિચારો પણ કુદરૂપા હોવા જોઇએ અથવા તો તેઓની સુંદરતા અથવા તો ખુબસુરતીની પીછાણ કરવાની મન શકિત "Aesthetic faculty" ખીલેલી ન હોવી જોઇએ. જાણીતો અંગ્રેજ લેખક Maxwell પોષાકની બાબદમાં કહે છે કે, "To dress ourselves attractively is not, vanity; it is a duty we owe to ourselves to the Author of our wondrous system and to those who come in contact with us." "ખેંચાણકારક રીતે કપડાં પહેરવામાં કાંઇ હલકાઇ નથી; પણ અછા ટેસ્ટનો પોષાક પેહેરવો એ આપણા પોતા તરફ, આપણા હેરત ઉપજાવે તેવાં શરીરના કર્તા તરફ તેમજ જેઓ આપણા સમાગમમાં આવે તેઓ તરફની ફરજ બજાવ્યા જેવું છે."

માટે પોષાક આપણી ખુબસુરતી વધારે એવો હોવોજ જોઇએ, પણ ખુબસુરતી વધારતાં પહેલો અથવા બીજો નિયમ જે નીતિ અને તંદુરેસ્તીના છે તે તોડવો ન જોઈએ; ખુબસુરતીની સાથે નીતિ અને તંદુરેસ્તીના નિયમ સચવાવા જોઇએ, નહિતો તે પોષાક ખુબસુરતી વધારનાર ન કહેવાય, પણ નખરાં અને ધુતરાઇ ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય; એવેાં પોષાક હલકા પ્રકારનો હોય છે અને હલકા વિચારો જણાવે છે.

જે સ્ત્રી ઉપલા નિયમો તોડી ફક્ત ખુબસુરતીની મતલબથીજ પોષાક પહેરે તે સ્ત્રીના વિચાર બહુ હલકા હોય છે. જ્ઞાની માણસ એવા પોષાકમાં સજ થયલી સ્ત્રીને કુદરતી રીતે હલકી નજરે જુએ છે.

ચોથો પોષાકનો નિયમ ન્યાતજાતની અને સર અવસરની ઈધાણી દેખાડે છે. સર્વ જાત પોતાને બીજી જાતથી ઓળખાવાને જુદા પ્રકારનો પોષાક પહેરે છે. દરેક આદમીની ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની જાત તરફ વફાદાર રહી પોતાની જાતથી એક પણ બહારની પોષાકની ઇધાણી જાળવી રાખવી જોઇએ નહિ. વળી એટલુંજ નહિ પણ સર અવસરના પોષાક પણ જુદાજ હોય છે, ખુશી અને ગમગીનીનો પોષાક પણ જુદોજ હોવો જોઇએ. સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ ગમગીની વખતે કાળા રંગનો પોષાક પહેરે છે. જેઓ પોતાની જાતનો અને સર અવસરનો પોષાક પહેરતા નથી તેઓ પોષાકનો ચોથો નિયમ તોડે છે. ચોથો નિયમ કમનસીબે હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક આદમીઓ જાળવી રાખતા નથી, જ્યારે ઉંચી કેળવણી પામેલા પશ્ચિમના લોકો એ નિયમ જાળવવાને પોતાની મોટી દેશહિતકારીક ફરજ સમજે છે. ત્યારે સંપૂર્ણ પોષાક ચાને કહવે ? જે પોષાકમાં ઉપલા ચારે નિયમો સચવાતા હોય તેને, જે નિયમો ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે :—

(૧) પોષાકથી નીતિ સચવાવી જોઇએ.
(૨) પોષાકથી તંદરોસ્તી જળવાવી જોઇએ.
(૩) પોષાકથી ખુબસુરતી વધવી જોઇએ.
(૪) પોષાકથી દરેક જાત, ધંધો, અને સર અવસરની ઇધાણી

delights in finery, and as being most careful to adorn that part of the head that is called the *outside*." "સ્ત્રી તરફના માનના કરતાં ખરી રીતે જણાતાં તેણી એક પ્રાણી છે જે ચાહ ચાહથી ખુશી થાય છે, અને માથાંનો જે ભાગ બહારનોજ છે તે ભાગને બહુ સંભાળથી શણગારે છે એમ વર્ણવામાં આવ્યું છે."

હિંદની સ્ત્રીઓનો સંપૂર્ણ પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. સ્ત્રીઓની સાડી છે તે સંભાળી પહેરવાથી ઠીક લાગે છે, પણ હિંદની સ્ત્રીના પોષાકમાં એટલી ખામી છે કે તેઓ પગનું પહેરણ રાખતા નથી.

આ દેશની સ્ત્રીઓમાં હાલની પારસી સ્ત્રીઓનો પોષાક વખાણવા લાયક છે, કારણ તેઓએ હિંદના પોષાકમાં જોઇતો સ્તુતીપાત્ર ફેરફાર કીધો છે. અને તે સુધરેલી ઢબનો છે પણ તેમ વળી કેટલીક પારસી બાનુઓ પોતાના પૈસાને જોરે બેહદ ખરચો પોષાક ઉપર કરે છે અને કોઇ વખતે મર્યાદાની બાહેર જતી ઢબે શરીર શણગારે છે તે કોઇબી રીતે પસંદ કરવા જોગ નથી. પારસી સ્ત્રીઓ હિંદુ સ્ત્રીની માફક ઉઘાડે પગે ફરતી નથી અથવા તો ચોળી પહેરતી નથી, પણ અંદરનો અને બહારનો પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. પારસી સ્ત્રી વળી મુસલમાન સ્ત્રીઓ અને વોરાજીની બુઓની માફક અને કેટલી હિંદુ સ્ત્રીઓની માફક મ્હો ઢાંકતી નથી અને બુરખો પહેરતી નથી પણ પોષાકના નિયમો સાચવે છે, જેની નકલ હિંદની બીજી જાતની સ્ત્રાઓએ કરવી જોઇએ છે. પારસી સ્ત્રીઓ માથુંબાનું બાંધે છે તે પણ વળી તંદરોસ્તીનો નિયમ સાચવવાને માટે છે. હિંદનો દેશ ગરમ હોવાથી ધુળ બહુ ઉડે છે જે ધુળ જો બાલ ઉઘાડા રાખ્યા હોય તો તેમાં સઘળી ભરાઇ જાય અને બાલ સાફ રાખવા મુશકેલ પડે, પણ માથુંબાનુ બાંધ્યું હોય તો બાલમાં ધુળ ભરાતી અટકે અને બાલ સાફ રહે. તેથી પારસી સ્ત્રીઓએ માથુંબાનુ બાંધેલું ફાયદાકારક છે.

જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ ફકત પોષાકથીજ ખુબસુરત દેખાવાને બહુ ઈંતેજાર રહે છે. પશ્ચિમની સ્ત્રીઓ હિંદની

સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે સુધરેલી છે, તેથી પોશાકમાં પણ વધારે ખુબસુરત થવાને યત્ન કરે છે, પણ તે કેટલેક આડે માર્ગે કરવાથી તનદુરસ્તીનો મોટો બગાડો કરે છે, પોશાકના નિયમો તોડે છે, અને તે નિયમોના ભોગે ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે, જેની સામે દાકટરો અને છાપાઓ વારંવાર મોટો અવાજ ઉઠાવે છે.

હિંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદ્‌ગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રિવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોશાકમાં દિલ ભાગ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રિવાજો દાખલ કરે છે પણ તેથી થતી ખરાબી વિષે તેઓને બહુ થોડું જ્ઞાન છે. પારસી સ્ત્રીઓએ પણ કૉરસેટ, પટા, તાઇટ લેસ પહેરવા માંડયાં છે, અને તેથી બહુ દરદોના ભોગ તેઓ થઇ પડે છે. જેમ ચીનમાં ચીનીઓ પાતલા પગ કરવાને બહુ ટાઇટ જોડા પહેરે છે, અને બીજી કઢંગી રીતો વાપરે છે, તેઓને આપણે હસીયે છીએ અને કહીયે છીએ કે તેઓને ખુબસુરતીને વિષે કાંઇ પણ ખ્યાલ નથી, તેમજ જ્યારે હાલની સદીની સુધરેલી સ્ત્રીઓ પાતળી ચીમરાયલી કમર કરવાને વાસ્તે પટાઓ બાંધે છે તેઓને શું હસવાને આપણે વાજબી નથી? એવી સ્ત્રીઓને પણ ખુબસુરતીનો કાંઇ પણ ખ્યાલ હોતો નથી. એ વિષે Prof. N. M. Flower નિચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

"The fact is, in admiring such distorted forms as the constricted waist and pointed feet, we are opposing our judgment to the Maker of our bodies, we are neglecting the criterion offered by Nature, we are simply putting ourselves on the level in point of taste with those Australians, Botocudos, and Negroes. We are taking fashion and nothing better, higher or truer for our guide, and may we not well ask with Shakespeare: 'Seest thou not what a deformed thief this fashion is?'"

" ખરી વાત એ છે કે આપણે વાંકો ચુંકો કીધેલો ઘાટમ, ચીમળાવી નાખેલી કમર અને અણીવાળા પગ વખાણવામાં શરીરને બનાવનાર

ઇશ્વરની વિરૂદ્ધ મત ધરાવીએ છીએ અને કુદરતે આપેલી કસોટીની બેપરવાઇ કર્યે છીએ. આપણે 'ટેસ્ટ'ની બાબતમાં ઑસટ્રેલીયન, બોતોકુદોસ, અને હબસીની પંક્તિપર જઇ બેસ્યે છીએ. આપણે 'ફેશન' શિવાય વધારે સારા ઉંચા, અને સાચા નમુનાને લેતા નથી, અને આપણે શું શેક્ષપીયર માફક કહિ ન શકયે કે 'તું જોતો નથી કે ફેશન કેવો કદરૂપો ચોર છે?'"

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરિબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવા કેવા મુશકેલ છે, તે આપણે જોઇ ગયાં છીએ; તેવા વખતમાં ફેશનની હુશિયારી વધે એ ખચીત દિલગીર થવા જેવું છે. ગરિબાઇનાં દાચામાં સપડાતા પારસી ટોળાને ફેશનની હુશિયારી વધારે ગરિબાઇમાં કચરી નાખે છે એટલુંજ નહિ પણ કઢંગી ફેશન ઉછરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતિઓના શરીરના બાંધાને બહુજ નુકસાન કરે છે. કોરસેટ, ટાઇટ પટા અને ટાઇટ સેસો શું નુકસાન કરે છે તે Prof. A. S. Fowler નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"Tight lacing is the chief cause of infantile mortality. That it inflects the very worst form and of physical ruin on woman and offspring, is self-evident. No evil equals that of *curtailing this maternal supply of breath; nor does anything* do this as effectually, as tight lacing. If it were merely a female folly, or if its ravages were confined to its perpetrators, it might be allowed to pass unrebuked; but it strikes a deadly blow at the very life of the race. ...."

"બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ લેસો (પટા) છે. એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને બહુજ ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે એ તદન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્વાસને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ ખરાબ કાર્યને એટલુંજ અસરકારક બનાવાને બરોબરી કરી શકે નહિ. જો એ રિવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મૂર્ખાઇ હોતે, અથવા તો એ ગુન્હા કરનારાઓનો નાશ કરનો

હવે તો દંડ આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે, પણ તે આદમ જાતની જીંદગી પર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે" ફેફસાં, હોજરી, હૃદય અને ડાયફ્રામને સંકોચાવી નાખી જીંદગીને બનાવનાર અવયવને દોરડા કરી નાખે છે; લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, (Muscular actions) આમના જોરનાનું કાર્ય અટકાવે છે, અને ગર્ભસ્થાનના ઠેકાણાપર ઘેરો નાખે છે. ખાવાની રુચિ, હવા, કસરત અને પાચનશક્તિની ખુટથી એ ગીની બહુ નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનાર સાધારણને બહુજ ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી, સુજાવી, નરમ પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને છેક મૂળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જન્મ્યા પછી તરતજ નાશ કરે છે

એ રેવાજ હાલે હણે પણ ખાત્રીપૂર્વક રીતે હજારો જીવડાનો નાશ કરે છે અને તે લાખોને દરદી અને નબળા બનાવે છે કે સેંકડે તેઓનું કમબખ્ત મોત નીપજવાનું કારણ થઈ પડે છે કોઈ પણ મ્હોં કહી ન શકે, અને કોઈ પણ હદ ધરાવનાર મન ટાઈટ લેસોથી નીપજતી કરામત કલ્પી શકેજ નહિ. એ નુકસાનકારક રિવાજ કેટલી હજારો સ્ત્રીઓના સીધી યા આડકતરી રીતે કવખતના મોતનું કારણ થઈ પડ્યો છે તથા કેટલા નાતવાન બાળકોનું જન્મવું એ નાશકારક ફેશનને આભારી છે તે વિચારવું સહેલ નથી, વળી લાખોને એ રિવાજે નાની પણ અતિ કંગાલ જીંદગી ગુજારવાની ફરજ પાડી છે તે તો જુદું. અગરજો એ ખુની રિવાજ બીજો એક જમાનો ચાલુ રહેશે તો ખચીત મોટે ખાચરેના તેમજ પચવા વાધાની સ્ત્રીઓ તથા બચ્ચાઓનો મરો થશે તથા એનાદ વધારવાનું હલકી પણ તનદુરસ્ત ગરીબ જાતોનું કામ થઈ પડશે. અતિ ધાસ્તી ભર્યું તો એ છે કે અત્યારથીજ મનુષ્ય જાત જોર, બાંધો, બળ, ચપળતા તથા ચાલાકીમાં ઉતરતી જાય છે. જે મર્દ પોતાના બચ્ચાઓને ઉધારવા કરતા **મારી નાખવા** માગતા હોય તે પુરુષોએ ટાઈટ પટા બાંધતી સ્ત્રીઓ સાથે પરણવું. દરેક જાતના, દરેક નાતના, દરેક ધંધાના, નીતિ શિખવનારાઓ, ખ્રિસ્તીઓ, સુધારકો, ફિલસુફો અને પરગજુ પુરુષે

સાથે જોડાઇને એ કેામનાશક રિવાજ તરફ ઘટતો ધિક્કાર દેખાડવાને તૈયાર થવું જોઇએ. અને કુંવારા પુરૂષો 'કુદરતી કમર અથવા તો બાઇડીઓ નહિ' એ સિદ્ધાંત ઉપર ચાલવાની હિંમત તથા મક્કમપણું બતલાવો, અને એ રીતે એક રિવાજ કે જેને તમો ઉત્તેજન આપોછો એવું કલંક તમારે માથે ચોંટેલું છે તેમાંથી તે તરફ વાજબી ધીક્કાર બતવાની તમને મોકલ્લા કરો. યાદ રાખજો કે જ્યારે તમે પાતલી કમરવાલી બાઇડીઓ માગતાં અટકશો ત્યારેજ સ્ત્રીઓ ટાઇટ લેસ અથવા પટા પહેરવાનું છોડશે. કઢંગા પોષાક સ્ત્રી જાતિપર અને ઓલાદપર શું અસર કરે છે તે ઉપલાં લખાણપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે.

વળી ટાઇટ બુટ પહેરવાથી એક સ્ત્રીને શું વેદના ખમવી પડે છે તે વિષે એક સ્ત્રી તબીબ Alice B. Stockham, M. D. જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અક્કલથી બનાવેલા બુટ પહેરવાં જોઇએ. તે શરીરના બંધારણના કાયદા પ્રમાણે બનાવવાં જોઇએ. શરીરના માસને છુટથી રહેવું જોઇએ અને તન્તુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરાપણ દબાણ આવવું ન જોઇએ પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું મોલ (તળયુ) હોવું જોઇએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇએ. પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જોઇએ કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહિ."

વળી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, ખાખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવાથી થતી બદહજમી, અને કમરના દુખાવા જેવા દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના તન્તુઓપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. **ફક્ત તેઓએ સાધારણ બુટો પેહેરવાથીજ** જુવાન છોડીને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઇ છે: હિન્દની સ્ત્રીઓ, મુખ્ય કરી પારસી સ્ત્રીઓ જે યુરોપની સ્ત્રીઓની નકલ કરે છે તેઓએ, ઉપલું લખાણ જે તેઓ માટેજ ખાસ કરી કીધું છે તે ખુબ ધ્યાનથી વાંચવું જોઇએ અને નુકસાનકારક પોષાકથી દુર રહેવું જોઇએ.

એક ફિલસુફ 'Real Beauty of Dress' એટલે પોશાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે —"સ્ત્રીઓને પતિવ્રતા ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમા (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ ઓસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાખો અને આખા શરીરને સદ્‌ગુણના એસમથી અને એબાતના દેમારકથી નણગારો તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હમવા સરખી અવિચારી 'ફેશન' અને પોશાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખાંમીઓ ઢાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુટલી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને નરમાશ ભરેલા સદ્‌ગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતિની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદ્‌ગુણો ખાલી ઠાઠમાઠ અને છંતરાતના ભોગ થઇ પડે છે, તેમ ન થાય"

સ્ત્રીઓને માલમ હશે કે કવિઓ અને ચિતારાઓ જ્યારે આપણી સનમુખ સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતીનું બ્યાન અથવા ચિતાર રજુ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પોશાકવાળી અને કેવી સ્ત્રીઓપર પોતાનું ધ્યાન દોડાવે છે. બેશક તેઓ એક ગામડેની ભરવાડણ અથવા ખેડુત સ્ત્રીને તેના સાદા પોશાકમા પસંદ કરે છે, વારવાર ચિતારાઓ આપણી સામે સ્ત્રીનું ચિત્ર રજુ કરે છે જેને તેઓ 'ખુબસુરતી'નુ સ્વરૂપ આપે છે, અથવા તો ખુબસુરતીની દેવી તરીકે ચિતારે છે, તેવાં ચિત્રમા પણ એક ખેડુતનો અથવા ભરવાડણનો સાદો પોશાક રજુ કરે છે. સાદો અચ્છા ટેસ્ટનો અને ખુબસુરતી વધારનાર પોશાક એક સ્ત્રીના ચહેરાની ખરેખરી ખુબસુરતી અને ચહેરાપર મીનોઇ શકિત ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે, સાદો એટલે કદરૂપો નહિ, પણ સારા ટેસ્ટનો અને ખાલી ઠાઠ માઠથી વેગળો કેળવાયલી, જ્ઞાની, ચિતારાની, અને કવિની આંખને ખાલી ઠાઠમાઠનો પોશાક કઢંગો અને બદસુરત લાગે છે, જ્યારે છાછરા મગજને તે લલચાવનારો હોય છે.

આપણે આગળ જણાવ્યુ તેમ વખતના વહેવા સાથે પોશાકમાં ફેરફાર થયો છે આગલી હિન્દની સ્ત્રીઓનો પોશાક ખુબસુરતી વધારનારો

અને અચ્છા 'ટેસ્ટ 'નો ન કહેવાય. પણ હાલના પોષાકમાં રફ્તે રફ્તે 'ટેસ્ટ' સુધરતો જાય છે, પણ કમનસીબે તેમાં તનદરોસ્તીનું સત્યાનાશ કરનારા તત્વો ઉમેરાયાથી અચ્છા 'ટેસ્ટ 'ને ઝાંખ લગાડે છે! સ્ત્રીઓમાં જેમ ખુબસુરતી વધારે તેવો પોષાક પહેરવાની કુદરતી ઇચ્છા હોય છે તેમજ વળી ઝવેરાત પહેરવાની પણ હોય છે. દરેક સ્ત્રી થોડાં ઘણાં ઘરેણાં પહેરવા બહુ આતુર હોય છે. એ વિષે J. Kellogg નામનો લખનાર જણાવે છે, "Breathes there a woman with soul so dead but the sight of a rare jewel may not raise her enthusiasm? Whether it is reposing in a sanctuary of velvet or scintillating on the person of a rival, a spark of its fire leaps up into the eyes that behold it."

"શું કોઇ એવી સ્ત્રી હયાત હશે કે જેણીનો આત્મા એટલો બધો મુડદાળ થઇ ગયો હોય કે એક નાદર ઝવેર જોઇ તેણીનો હરખ ઉશકેરાય નહિ ? પછી તે (ઝવેર) પવિત્ર જગામાં હોય, અથવા તો તેણીના હરીફના શરીર પર ઝળકતું હોય, પણ તેનું એક કિરણ તેના જોનારની આંખને ચમકાવે છે."

એક કવિ એજ પ્રમાણે જણાવે છે કે :

"Dumb Jewels often in their silent kind,
More than quick words do move a woman's mind."

"મુંગા ઝવેરો વારંવાર ચપળ બોલો કરતાં વધારે જલદીથી તેઓની મુંગી અસર એક સ્ત્રીના મગજપર કરે છે."

ઉપલા લખનારો ટુંકમાં એમ જણાવા માંગે છે કે સ્ત્રીઓ ઝવેરની બાબદમાં પોતાની જાતિ નબળાઇ દેખાડે છે અને સદગુણો કરતાં ઝવેરથી વધારે સહેલાઇથી લલચાઇ જાય છે. આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે તેઓના લખવામાં કાંઇક વજુદ છે ખરું, કારણ વારંવાર જ્યારે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને મોટે પ્રસંગે જવું પડે છે, ત્યારે જો પોતા પાસે પુરતું ઝવેરાત ન હોય તો આસપાસનાઓ પાસેથી માંગીને ભાડેના ઝવેરાતથી પોતાનું તન શણગારવાને કદીપણ શરમાતાં નથી. ફકત પોષાક અને ઝવેરાતનેજ ખાતર કેટલીક અજ્ઞાન મહોરદાર પોતાનાં ખાવિંદ તરફના પ્યારનો ત્યાગ કરે છે, અને ઘરમાં રાત દિવસ કજિયો કંકાસ કરેછે! ખચીત એ સ્ત્રીઓની વખોડવા લાયક નબળાઇજ કહેવાય. હાલ ઝવે-

રાતમાંજ કેટલો અમુલ્ય, પરસેવાથી પેદા કીધેલો પૈસો, એમનો એમ વર્ષો થયા પડી રહયો હશે, જેનો ઉપયોગ બીજી રીતે બહુ સારો થતે. જો કે કેટલીક વખતે સાચવેલાં ઝવેરાતની અડચણને વખતે સારી કિમત આવે છે અને ઉપયોગી થઇ પડે છે એ ભુલવું જોઇયે નહિ.

જો ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને ઝવેરાત પહેરવાની જરૂરજ હોય તો ખરાં ઝવેરાતના કરતા બનાવટી ખોટાં ઝવેરાત, જે ખરાંથી સહેલાઇથી પરખાઇ શકાય નહિ અને ખરા ઝવેરાતની આબેહુબ નકલ કરે તેવાં થોડી કિમતના અને તેટલીજ ગરજ સારનાર ઝવેરાત પહેરવા તેમાં બહુજ ડહાપણ સમાયલુ કહેવાય, અને કેટલીક સમજુ સ્ત્રીઓ તેમ કરે છે. માટે જેઓ તવંગર ન હોય તેઓએ આવા ઝવેરાત જે તદ્દન ખરા જેવાજ લાગે તે પહેરવાં બહુ ફાયદાકારક છે.

સારી કેળવાયલી સ્ત્રીઓમાં હાલ ઝવેરાત પહેરવાનો અભાવ છુટો છે, જે અભાવ તેઓની ઉમદા કેળવણીને શોભા આપે તેવો છે. જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ પોષાક અને ઘરેણા પહેરવાની બાબતમા પણ સુધારો થતો જાય છે. હિંદમા હાલમા કેટલીક સ્ત્રીઓમા નાકમાં ઘરેણા પહેરવાનો ચાલ છે જે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે બદસુરત બનાવે છે, માટે એવા રિવાજ જલદીથી આપણા દેશમાથી નિકળી જાય તો સારૂ. આપણી સ્ત્રીઓ પૈસા ચાર-નિયમો-નીતિનો, તંદુરસ્તીનો ખુબસુરતીનો અને જાતજાતની કિફાયતીનો—ધ્યાનમા રાખી, અને સાદાઇ સુઘડાઇ અને અચ્છા ટેસ્ટ અખત્યાર કરી, પોતાના પૈસા અને મન શક્તિનો



પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગાયન.

" Music touches the soul, elevates and refines its nature, infuses the noblest thoughts, urges to the most animated action, calms the ruffled spirits and eradicates every malignant propensity "—Dr. Knox.

" ગાયન આત્મા ઉપર અસર કરે છે, તેનેા ખવાસ ઉંચેા અને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે, ઉત્તમ વિચારેા દાખલ કરે છે, બહુજ મેાટું કાર્ય કરવાને ઉત્સાહ ઉતપન કરે છે, ઘેરાઇ ગયલા સ્વભાવને શાંતિ બક્ષે છે અને દરેક કીના કપટની વળાણને જડમૂળમાથી ઉખેડી નાખે છે "—ડાકટર નેાક્ષ

ગાયન કેવેા હુનર છે અને ગાયન કેવી અસર કરે છે તે જાણ્યે છીયે ત્યારેજ ગાયનની તનદરેાસ્તી ઉપર શુ અસર થાય છે તે સહેલાઇથી મનાય છે કેાઇબી માણુસ એવેા હશે નહિ કે તેનેા જીવ એક સારાં ગાયનથી બગડ્યેા હેાય. આપણા અનુભવપરથી જાણ્યે છીએ કે ગાયન જાનવરેા પર પણ સારી અસર કરે છે ત્યારે શુ ગાયન ગમે તેવા હલકી પકિતના આદમીપર ન અસર કરે ! એમ બની શકેજ નહિ, ગાયનની અસર દરેક પર થાય છે. ગાયન કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? ગાયનથી એક જાતની હવામાં ધ્રુજરી ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધ્રુજરીથી ચેાક્કસ જાતના અવાજો કાનપર પડે છે. અવાજો સઘળે થાય છે આ જગતમા ચુપકીદી જેવુ છેજ નહિ, જ્યા જોઇશું ત્યા અવાજજ છે, પણ જ્યારે એ અવાજો એવી ચેાક્કસ રીતે ગેાઠવાય છે, કે ચઢ ઉતરના અવાજો સાથે મળી આપણામા ખુશી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તે અવાજને ગાયન કહયે છીએ. પણ જ્યારે અવાજ નિયમિત રીતે નહિ નિકળતા જેમ ગમે તેમ નિકળે ત્યારે તે અવાજને ઘેાંઘાટ કહયે છીએ.

તમામ કુદરતમાં નિયમિત અવાજો જેને ગાયન કરી કહયે છીએ તે હમેશાં ચાલુ નિકળ્યા કરે છે, તેમાં કેટલાક આપણે સાંભળ્યે છીએ અને કેટલાક સાંભળી શકતાં નથી; કારણ અવાજ ધ્રુજરીથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ચોકસ ધ્રુજરીઓ કાનપર પડવાથી સંભળાય તેવી હોય છે જ્યારે ઓછી ધ્રુજરી આપણાથી સંભળાઇ શકાતી નથી. ગાયનની ધ્રુજરી એવી છે જે સંભળાયા પછી મગજ તથા આપણી લાગણીઓ ઉપર તિક્ષ્ણ અસર કરે છે. તે એટલી હદ સુધી આપણી લાગણીઓ ઉપર અસર કરે છે કે આપણી તમામ મનશક્તિ તેમાંજ એકાગ્રહ થાય છે અને આસપાસની દરેક ચીજો આપણે વિસરી જઇએ છીએ. ગાયન મનનું સમતોળપણું જાળવવા, મગજને રાહત બક્ષવા, અને મનની એકાગ્રહતા વધારવાને એવું તો અસરકારક છે, કે દુનિયાની બીજી કાંઇ પણ ચીજ તેની સાથે હરીફાઇ કરતી નથી.

ગાયન આપણી દરેક જાતની લાગણીપર અસર કરે છે, જો આપણામાં ભીનાશ લાગણીનો વધારો કરવો હોય તો તે પણ ગાયનથીજ થાય છે, એ લાગણી વધારવા કેટલાક ધર્મમાં બંદગી વખતે વાજીંત્ર વજાડવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેવળમાં પણ વાજીંત્ર હોય છે, કારણ 'Music is divine,' 'ગાયન ખોદાઇ હુન્નર છે.' વળી કેટલાક સાધુઓ પણ એજ સમજથી પોતાની સાથે વાજીંત્ર રાખે છે.

જો આપણામાં જુસ્સાની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો 'Martial Music' અથવા તો લડાઇનું ગાયન, ખરેખર આપણામાં લડાઇની લાગણી ઉશ્કેરે છે.

જો આપણામાં દિલગીરીની લાગણી ઉશ્કેરવી હોય તો પણ ગાયનથી સારી રીતે ઉશ્કેરાય છે એ વખતે 'Te Deum' નામનો રાગ વજાડવામાં આવે છે જે આપણામાં દિલગીરીની રાગણી ઉતપન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં પણ જુદી જુદી લાગણીઓ ઉશ્કેરવા અને જુદા જુદા સમયને અનુકુળ થતી રાગ રાગણીનું બંધારણ-કીધું છે. આપણામાં પણ જુદે-જુદે વખતે જુદી જુદી રાગણીઓ ગવાય છે. જાત જાતની રાગણીઓ જુદી જુદી મનપર

અસર કરે છે. ભૈરવી રાગણી વિષે એમ કહેવાય છે કે અગાઉના વખતમાં જ્યારે રાજાના ઝનુની હતા તે વખતે પવિત્ર માણસો એ રાગણી રાજા આગળ ગાતા હતા જે રાગણીથી તેઓ તરત ઉંઘમાં પડતા અને જુલમનું કામ કરતા અટકતા. ભૈરવી, આશાવરી, માલકોશ અને કેટલીક ગજલની રાહો બહુ ગંભીર ચીજને મીનોઇ લાગણી આપણામાં ઉશ્કેરે છે. પીલુ નામની રાગણી આપણામાં દિલગીરી પેદા કરે છે, ભવાના અને ગત આપણામાં ઉશ્કેરનારી ચપળ શકિત ઉત્પન્ન કરનાર રાગણીઓ છે. માટે ગાયન ગાતી વખતે થોડી રાગણીઓ એવી ગાવી જોઇએ કે જે આપણી લાગણીઓને સમતોળ રાખે છે.

ગાયન દવા તરીકે.

કેટલાકોનાં મનને બિમારી લાગુ પડે છેઃ તેઓનું મન બહુજ ગમગીન રહે છે, અને તેઓને કાંઇ પણ ચીજ કરવા ગમતી નથી અને આવી હાલતમાં તે માણસના શરીરના દરેક સાંધા નબળા પડી જાય છે. એ વખતે ગમે તેવી દવા પિવામાં આવે તો તેની અસર થતી નથી પણ કોઇ જાણીતો ઉસ્તાદ જો ચોકસ પ્રકારની રાગણી તેની આગળ ગાય તો જરૂર તેનામાં જોઇતી શક્તિ આવે છે, મનની બિમારી દુર થાય છે અને તેના મનના દરેક નાપસંદ વિચારો સહેલાઇથી દુર થઇ જાય છે.

વળી જો કોઇનો સ્વભાવ બહુજ ઉશ્કેરાઇ જતો હોય તો તે સ્વભાવને શાંત બનાવવા ભૈરવી, આશાવરી વિગેરે રાગણી જો રોજ રોજ સંભળાવવામાં આવે તો તેનો સ્વભાવ શાંત થાય. એજ પ્રમાણે જો નબળાઇ હોય, શરીરમાં લોહીનું ફરવું બહુ ધીમે હોય અથવા તો નાડી ધીમે ચાલતી હોય તો તેની પાસે ચોકસ રાગણીઓ ગવાડવી અને વાજીંત્ર વજડાવવું તો તરત તેને જોઇએ તેવી શકિત તેના શરીરમાં આવશે. જેઓ ગાયન હમેશાં ગાતા હશે અથવા તો વાજીંત્ર વજાડતા હશે તેઓને અનુભવથી પણ ખબર પડતી હશે કે વાજીંત્ર વજાડવાથી અથવા ગાવાથી શરીરમાં લોહિ વહે છે, મન શાંત થાય છે, શ્વાસ ખુશનુમા ચાલે છે, અને આખું શરીર બહુ હલકું અને શાંતિથી ભરપુર માલમ પડે છે. એ લાગણીઓ તો ફકત જેઓ ગાઇ

નાયવા વનડી શકતા હોય તેઓને જ ખબર પડે છે, બીજાઓને એ લાગણીની ખબર પડે નહિ. એપરથી માલમ પડે છે કે ગાયન, લોહિનું વહેતું સુધારે છે, ફેફસાને સારી કસરત આપે છે. જેઓની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેઓ જો ખાઇ રહીને ગાયનપર થોડો વખત કહાડે તો તેઓને ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે, મન શાન્ત રહે છે અને શુભ ગુણો માલુમ પડે છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે ગાયન તનદુરસ્તીને બહુજ ફાયદો કરે છે.

જ્યારે ગાયન માણસની ઉપર આવી સારી અસર કરે છે ત્યારે શું દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે બનતા સુધી ગાયનનો હુનર અભ્યાસ કરવા તાકીદ રાખવી? સ્ત્રીઓની આ દુનિયામાં મોટી ફરજ તો તેઓની આસપાસનો પ્યાર મેળવવા અને તેઓનો પ્યાર મેળવવાની છે, તે ફરજ સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાને ગાયન જાણવું અગત્યનું છે. તમારો ખાવિંદ આખા દિવસનો કંટાળેલો ઓફીસમાંથી થાકેલા શરીર અને મગજ સાથે આવે તો તેને તન અને મનની રાહત ગાયન શિવાય બીજું શું આપી શકે? તમારા ઘરમાં મજિયો કરવા માગતા હો અને ખુશાલી ફેલાવવા માગતા હો તો તે ગાયનથી બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે. વળી કુદરતે સ્ત્રીઓને ગાયનને માટે કોમળ અવાજ આપ્યો છે. આ કુદરતી બક્ષેશનો સારો ઉપયોગ કરવા માગતા હો તો તે ગાયનથી જ થઇ શકે. કોઇ પણ સ્ત્રી જો ગાયન જાણતી ન હોય તો તે સારી કેળવણી પામેલી અથવા તો "Accomplished" કહેવાઇ શકાય જ નહિ. તેઓની કેળવણીનું એક તત્વ ગાયનનું હોવુંજ જોઇએ. આપણી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થએલો ગ્લેડસ્ટન એ વિષે કહેતો હતો કે "I will not rest in peace unless I see every English cottage furnished with a piano" "જ્યાં સુધી દરેક અંગ્રેજના ઝુપડામાં 'પીયાનો' જોઇશ નહિ ત્યાં સુધી હું જંપીને બેસીશ નહિ" આ મહાન નરના ઓનમાં આપણે આ વિષય ખતમ કરીએ તો જ્યાં સુધી દરેક ઘરમાં કોઇ ગાયન ગાઇ અને વાજીંત્ર વગાડી શકે એવી સ્ત્રીને આપણે જોઇએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે જંપીને બેસવું નહિ અને ગાયન અથવા ખોદાઇ હુન્નરને દરેક ઘરમાં દાખલ કરવાની ચાલુ અને ચાલુ કોશેશ કર્યા કરવી.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

માસિક માંદગી.

"*A woman in perfect health* need take no special care and make no change in her manner of life at this period But under our artificial habits of life, such a woman is the exception rather than the rule and in most cases some attention must be paid to the recurrence of the menses "

DR MISS ALICE B STOCKHAM, M D

"એક સંપુર્ણ તંદુરસ્તી ધરાવનાર સ્ત્રીએ એ તાકડે (માસિક માંદગી વખતે) ખાસ સંભાળ લેવાની તેમજ જીંદગી ભોગવવાની રૂઢીમાં ફેરફાર કરવાની કાંઇએ અગત્ય નથી પણ આપણી બનાવતી જીંદગી ગુજારવાની આદતોને લીધે એવી સ્ત્રી એક અપવાદ મિસાલેજ લેખાય, અને ઘણાએક દાખલાઓમાં માસિક માંદગીના પાછા આવવા વખતે ચોકસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે"—ડા૦ મીસ એલીસ બી. સ્તોકહેમ, એમ ડી

સ્ત્રીઓનો તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગી ઉપર રહે છે. જે સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં સારી રીતે રહી શકે તેજ તંદુરસ્ત રહે છે, જે કોઇ સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં પીડાય છે તે તનદુરસ્ત રહેતી નથી, પણ કેટલીક વખતે બીજા દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે—એટલે ગરમ દેશમાં બારથી તેર વર્ષની ઉમરે અને ઠંડા દેશમાં ચઉદથી પંદર વર્ષની ઉમરે—ત્યારે તેણીને પીસાબને રસ્તે લોહી એટલે દસ્તાન જાય છે જ્યારે એક છોકરીને એમ થાય છે ત્યારે તેણી ઉમરમાં આવેલી કહેવાય છે. દસ્તાનનું વેહેનું ચાલુ રહે છે, એ દસ્તાન દરરોજનું એકથી ત્રણ આંઉસ જેટલું જાય

છે અને ત્રણથી ચાર દિવસ વેર એમ વહેવુ ચાલુ રહે છે. જેમ એક છોકરી તનદરોસ્ત હોય છે, તેમ તેણી ઓછા દિવસ આ હાલતમા રહે છે.

સ્ત્રીઓમા એ સ્થિતિ આવવાનુ કારણ શુ તે હજુ સુધી કોઇએ સ્પષ્ટ રીતે ગોધી કાઢ્યુ નથી. કેટલાકો કહે છે કે ઇવે જ્યારે ગુન્હો કીધો ત્યારે તે પાપ ધોવા માટે ખોદાએ એ રસતો આપ્યો છે, ત્યારે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એમ જણાવામા આવે છે કે જ્યારે ગર્ભસ્થાન ગાગેજનો ભાગ ચોકસ ઉમરે પુખત થાય છે, ત્યારે તેને 'માસિક માંદગી' કહે છે વળી કુદરતે વધારે લોહી ઉત્પન્ન કરવાની યોજના બાંધી છે, કે જે લોહિ બચ્ચાંના પોષણને માટે કામ લાગે છે.

આપણી હિન્દની સ્ત્રીઓ દસ્તાન વહેવાના વખતને માસિક માંદગી, દુર બેસવુ અથવા તો અડકાવુ કરી કહે છે, જેવા બોલો પશ્ચિમ ભણીની સ્ત્રીઓ વાપરતી નથી. આપણામા એ બોલો આપણા દેશના રિવાજોપરથી નિકળ્યા છે. માસિક માંદગી એ બોલ એ વખતને માટે અનુસરતો નથી કારણ કે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે એક તનદરોસ્ત સ્ત્રી માંદગી ભોગવતી નથી. તેને એ વખતે કાંઇ પણ માંદગી જેવી નિશાનીઓ પણ લાગતી નથી, પણ હાલના વખતમા એવી તનદરોસ્તી ભોગવનારી સ્ત્રી જવલેજ મળે છે માટે હાલના વખત પ્રમાણે માસિક માંદગી બોલ ઠીક લાગે છે એને માસિક માંદગી કહેવાનુ કારણ એટલુંજ કે એક સ્ત્રીની માંદગીની વખતે જે સારવારની જરૂર છે તેવીજ સારવારની એ વખતે પણ જરૂર છે. એવાજ કારણોને લીધે કેટલાક ધર્મમા એ વખતે બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર જણાવી છે, કારણ અગાઉના વખતમા તનદરોસ્તીના નિયમોથી સાધારણ લોકો અજાણ્યા હતા અને જેમ એક બચ્ચાને એક

આપણને ધર્મની ખુલદી માલમ પડે છે, પણ જો કોઇને વૈદક શાસ્ત્રનુ જ્ઞાન ન હેાય તેા તેઓ ધર્મના ફરમાનને ઉલટા કરી બીજા પોતાના કદગા તનદરેાસ્તી બગાડે તેવા રિવાજો દાખલ કરે છે, જે પગલુ અણુઘટતું કહેવાય.

વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે માસિક માદગીને વખતે એક સાધારણ સ્ત્રીની મનની અને તનની સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, દસ્તાન વેહેવાથી તેનુ શરીર બહુજ નબળુ પડી જાય છે અને તેથી મનની સ્થિતિ પણ નમળી પડી જાય છે. એ વખતે શરીરનેા ધાટ તદન ફેરવાઇ જાય છે, અને શરીરના દરેક અવયવ નબળા પડી જવાથી એ વખતે આશાયસની બહુજ જરૂર હેાય છે. જો કોઈ સ્ત્રી એ વખતે પુરતી આશાયસ ન લે તેા તેણી દસ્તાનના મરજથી બહુજ પીડાય તેણીએ તેા એક બિમારની માફક આશાયશ લેવી જોઇએ, કઇ થાકવી નાખે તેની ચીજ કરવી ન જોઇએ, તેથીજ આપણા ધર્મમા કાઇ ચીજને અડકવા પણ કહ્યુ નથી. દરેક ચીજથી અલાહેદા રહેવુ એટલે દુર બેસવુ થાય છે એપરથી એમ નથી ઠરતું કે તે સ્ત્રીએ વાસ મારતી અને ગદકીથી ભરપૂર ખડકીમાજ સમડયા કરવુ. માળપર તેમજ હેઠે કયેબી હવાયદા બેસવાનું બની શકે છે. એ વખતે એક સ્ત્રીની હાલત બિમારના જેવી હેાનાથી તેણીને ખુલ્લી હવા ઉજાસની જરૂર હેાય છે તેથી હવા ઉજાસવાળેા માળનેા એારડેા ઠીક પડે. એવી સ્ત્રીનુ બિછાનુ અને વાસણ હલાયદું રાખવાની જરૂર છે, કારણ આપણે એક બિમારનું વાસણ અને સુવાનું પણ જુદુજ રાખ્યે છીએ અને એમ કરવાનું કારણ જંતુવિદ્યા (Bacteriology) નેા આધાર છે માસિક માદગીની વખતે એક સ્ત્રીનુ શરીર રેાગી હેાવાથી તેના બિછાનાપર સુવાનુ ફાયદામારક નથી કારણ જો તેજ બિછાનાના માકડ પેલા સાજા માણસને કરડે તેા તેમાં પણ તેવેાજ રેાગ લાગુ પડે છે એમ પુરવાર થઇ ચુક્યું છે કેટલીક વખતે રેાગેા ઉડવાનું એક કારણ માકડ અથવા મચ્છરનું હેાય છે, તેથી રેાગી માણસના બિછાનાપર કેાઇ વાર સુવુ નહિ. વળી તે સ્ત્રીના વાસણ જુદાં રાખવાનું કારણ એટલુજ કે સાધારણ ઘરમા

જોઈતી સંભાળથી વાસણ માંજવા અથવા સાફ રાખવામાં આવતાં નથી માટે રોગી માણસના વાસણમાંથી ખાવાથી તંદુરસ્તી બગડે છે, એવા સબબોથી આપણામાં બિછાનું અને વાસણ જુદા રાખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે, જે વાજબી છે. પણ સાધારણ બાબતમાં અડકવું નહિ અને દુર બેસવું એ નાહાનિયત ભરેલો વિચાર છે. એ વખતે એક બીમારની મનની સ્થિતિની માફક તે સ્ત્રીની મનની સ્થિતિ હોય છે, તેણીનો સ્વભાવ જલદીથી ઉશ્કેરાઇ જાય છે અને તેણીની લાગણી એ વખતે બહુ તિક્ષ્ણ હોય છે તેથી તે વખતે જો કુટુંબના કજિયામાં અથવા ગમગીનીમાં ભાગ લે તો તેણીને બહુજ નુકસાન થાય છે. તેથી તે વખતે બનતાં સુધી ગમગીની અને કજિયા કંકાસમાં મુદ્દલ ભાગ લેવો નહિ, પણ ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો અને સારા માણસ સાથે બે ઘડી વાતચીત કરવી, સાધારણ ચોપડીઓ અને ચોપાનિયાઓ થોડો વખત વાંચવાં અથવા આરામ લેવો અને મનને રીઝવવું. ખોરાકની સંભાળ પણ એ વખતે રાખવી જોઇએ; બહુ તીખો ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક, પેસતી અને માંસ એ વખતે ખાવું નહિ પણ જલદીથી પાચન થાય એવો ખોરાક ખાવો. સાધારણ રીતે શુનાંસાપના ઘઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, તળેલાં કેળાં, દુધ, લીલી તરકારી જેટલું પાચન થાય એટલું ખાવું. એ વખતે ભારી ખોરાક પાચન થતો નથી, કારણ એ વખતે અંગને કસરત મળતી નથી પણ આખો વખત આરામમાં કાઢવો પડે છે. માટે ભારી ખોરાક આવી હાલતમાં લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે. વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ અથવા ચાહ પીવાં નહિ, આપણા લોકોમાં કે એ વખતે દારૂ પીએ છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. જો કે દારૂ પીધાથી દુખાવો નરમ પડે છે પણ બીજો બગાડો વધે છે, માટે એ વખતે જલ્લદ ખોરાક અથવા પીવાનુ લેવું નહિ.

ટુંકમાં માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉજાસ વાળો ઓરડો લેવો.

(૨) એ બધા દહાડા આરામમાં કાઢવા. કોઇ પણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારૂં કામ કરવું નહિ.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સભાળવુ. સારી રીતે ઉંકવાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરતુસ અને ખાવાનું જુદુ રાખવુ.

(૫) મનને હમેશાં કોઇબી રીતે રોકેલુ રાખવું, અને ખુશમિજાજ રાખવો

(૬) જલદ પીણા જેવા કે દારૂ, ચાહ, પીવાં નહિ પણ ગરમ દુધમા બહુજ થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કળેશ કંકાસમાં કાઇ પણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉશ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું, અને સારા સ્વભાવના માણસો સાથે વાતચીત કરવી

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારવું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ધોઇ દીલ સાફ નૂછી નાખવું. એવી રીતે આખુ શરીર સાફ કરવુ અને એમ સાફ કરયા પછી ઓઢીને થોડો વખત સુઇ રહેવુ, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક સ્ત્રી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે બહુ પીડાય નહિ અને ઉપના નિયમોથી વધુ કરવુ વહેમ અને સાકડુ મગજ જણાવે છે એજ નિયમોથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થશે, પણ સાધારણ વહેમો જે આપણામાં ચાલુ છે તે તનદરોસ્તીને બહુ ગેરફાયદો કરે છે, માટે તેવા રિવાજ સારી કેળવણીથી નાબુદ થવાજ જોઇએ.

માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો: દસ્તાનના મરજો.

ત્રણ રીતના દસ્તાનના મરજો થાય છે.

ડૉક્ટર Alice B Stockham, M. D. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:

દસ્તાન વહેતુ એકદમ બંધ થઇ જવુ જેને (Amenorrhœa)

કહે છે. દસ્તાન ઠંડીથી, ચાલુ દરદોથી, શરીરમાં થોડું લોહીથી અથવા પીરૂના દરદથી, વહેતું બંધ થઇ જાય છે. એ મરજ મનની સ્થિતિથી થાય છે, જેવી કે ગમગીની, ધાસ્તી અથવા બહુ મગજના બોજાથી.

જો દસ્તાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહિ. જેઓને પીરૂમાં ચાઠાં અથવા સોજો થાય છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસ્તાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસ્તાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસ્તાન વહેવું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને ઍરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી ચાલુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુલ્લી હવામાં બહુ કસરત કીધી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી દુર રહ્યાં હોઇએ તો દસ્તાન બંધ રહેશે નહિ!

(૨) દુઃખી દુઃખીને દસ્તાન વહેવું (Dysmenorrhœa) જે જાતનો દસ્તાન મરજ વારંવાર માલમ પડે છે, જે વિશે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. જુવાન સ્ત્રીઓ એ વખતે થોડે ઘણે દરજ્જે દુખી થાય છે. એ વખતે તન્તુઓ નબળા પડી જાય છે, ઉંઘ નથી આવતી, માથું સેહજ દુખે છે, બરડા અને પીરૂમાં દુખાવો થાય છે અને એકાંતવાસમાં રહેવાનો વિચાર થાય છે, અથવા જો દરદનો હુમલો બહુ સખત હોય છે તો કમર અને પીરૂમાં દુખાવો થાય છે અને આખા ભાગોમાં દુખાવો થાય, શરીરના નાકેના ભાગો જેવા કે હાથ પગ, નાક, કાન, ઠંડાં થઇ જાય છે. ચહેરો ફિક્કો દેખાય છે, અને ઉછાળો ઓકારી અથવા બેશુદ્ધિ અને તાણ તોડ થાય છે.

એમ થવું ન જોઇએ અને કેટલીક બાબતોમાં થવાની જરૂર પણ નહિ હોવી જોઇએ. આપણા હાલનાં જ્ઞાન પ્રમાણે દુખાવા ભરેલી માસિક આંની દુર કરી શકાય છે. એ દરદોના ઘણા કારણોમાં પીરૂના અંદરના

અવયવનું ગર્ભસ્થાનનું સુજી આવવું, અથવા ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર વહેવાના ભાગનું બંધ થઇ જવું, અથવા તો ફક્ત કબજિયાત, નજલો અથવા રૂમેટીઝમ (સંધીવા) હોય છે.

બીજાં કારણો જેથી દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને દુખાવો થાય છે તેમાં ખામી ભરેલો પોષાક અને ખોરાક, અને અંગ કસરતની ગેરહાજરી વિગેરે છે. જે અકુદરતી દુખાવો થાય છે તેનું વધારે મોટું કારણ ખામી ભરેલો સ્ત્રીઓનો પોષાક છે. સ્ત્રીઓના ભારી પોષાક પટા અને કૉરસેટ જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળઘણો દાબી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે.

કુદરતી રીતે પીઠ અને છાતીને, હાડકાં અને પાંસળીથી બહારના હુમલાથી બચાવેલાં છે. પણ જ્યાં પટો બાંધવામાં આવે છે ત્યાં બચાવનારી દિવાલ (હાડકાં) હોતી નથી, તેથી એ ભાગો સહેલાઇથી કદરૂપા બને છે જેથી પાચન શકિત બગડે છે, લોહીનું ફરવું અટકે છે, શ્વાસ ખુલાસેથી લઇ શકાતો નથી અને નુકસાનકારક તો એ બને છે કે અંદરના સઘળા અવયવ ગર્ભસ્થાન કે જે જીંદગીનો સ્થંભ છે તેની ઉપર એકઠો થઇ બોજો મુકે છે. આવી રીતે ગેરઉપયોગ કરવાની ઇશ્વરે માતા તરીકેનું કાર્ય બજાવવાને જે અવયવ તેઓની પવિત્ર સંભાળ હેઠે સોંપ્યો છે તે પોતાનું કાર્ય બજાવી શકતો નથી. અજાયબ જેવું તો એ છે કે હુશિયાર અને કેળવણી પામેલી સ્ત્રી ભવિષની ઓલાદનો અને બચ્ચાં તરફની જોખમદારીનો કાંઇ પણ વિચાર કરવાને બદલે ફૅશનની શીશિયારીના નાશકારક રાહમાં તણાઇ જઇ, પોતાની તંદરસ્તીને નુકસાન પુગાડી, પોતાનાં આસપાસનાને દુ:ખી કરવા ઉપરાંત પોતાને પેટે ભવિષ્યમાં જન્મ લેનારી પોતાની વ્હાલી ઓલાદનું ગોયા ખૂન કરે છે.

જરતીથી તેઓએ કુદ નાચ કરવુ ન જોઇએ, તેઓએ છોકરાઓની કાની બએ પગથીએ ચડવુ' ન જોઇએ I સવળે ઠેકાણે છોકરાઓનાં શરીર ખીલવવાની છુટ મળે છે અને જેથી તેની જાણ વગર માણસાઇપણું ભોગવવાને લાયકનો થાય છે તે છુટ ભોગવવાને છોકરીઓને મનાઇ કરવામાં આવે છે અને તેથી તેણી તન્નુ અને મામની શકિત વગર મોટી થાય છે અને સ્રીઓને થના દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે. જો એ વિષે જરા સભાળથી યોજના ઘડવામા આવે તો સ્રીઓ તનદરોરત અને સુખી થાય મીસ એનકોટની સુદર વાર્તા પ્રમાણે રોઝ (Ro e) ની માફક કુદરતીજ રીતે નાજુક છોકરી એક જોરાવર અને મજબુત સ્રી ખીલી નિકળે. 'Given pure ir the Delsarte training, loose and light clothing and unimpaired dige tion, and our girls will in due time prove to the world that, notwithstanding a vigorous pursuit of study, 'a girl is is just as good as a boy.'" "આપણી છોકરીને જો ચોખ્ખી હવા, 'દેગસરત'ની કેળવણી, ઢીલાં અને હલકા કપડા, અને વગર બગડેલી પાચન શક્તિ આપવામા આવે તો થોડા વખતમા દુનિયાને દેખાડી આપે કે ભારે અભ્યાસના બોજા છતા એક છોકરી બરાબર છોકરાના જેવી છે"

બહારની રમત ગમતો વધારે વધારે 'ફેશનેબલ' થાય છે. તેમા લોનટેનીસ, ક્રોકેટ, નિશાનબાજી, બોટના હલેસાની રમત અને સાઇકલીગ તદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે

દુ ખ ઉપજાવનારી માસિક માદગી, ખામી ભરેલા પોષાક અને થોડી અ ગકસરતથી અને બીજે તબકકે ખામી ભરેલા ખોરાકથી થાય છે

બહુ મીઠાઇ અને મીઠું' ખાઇને જો અ ગ કસરત બરાબર કીધી ન હોય તો અદર નોજો ચડે છે અને તેથી દુ ખ થ ય છે, માટે તીખુ, ખાટુ, મસાલેદાર, મીઠામદાર અને ભારી ખાણું ખાવુ નહિ

કોઇપણ જુવાન છોકરીને એ દુઃખ ખમવા દેવું નહિ. એ તન્તુઓ (Nervous system)ને મોટો ધક્કો પુગાડે છે જે મોડે વહેલે તેની શારીરિક તનદુરસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે. એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, લોહી સપાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી લોહીનો જમાવ ઓછો કરે છે, દરદીને જો કે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દરતાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે બહુ સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે **દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે.** એ કાંઇ સારો ઇલાજ નથી.

કોઇપણ રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ગુલાતું ઢાંકણુ અથવા રકાબી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કીધો હોય તો રાતના અગત્યની વખતે બહુ ફાયદો કરે. વધારે સખત દુખાવાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફ્લૅનલનો સેક કરવો. જો આંકડાં આવતાં હોય, અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓકારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમરવેર પાણી આવે એવું છાનકુ ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જો તે ટબ ન હોય તો કાંઇ છાલકું વાસણ લેવું અને તેને એક બાજુથી લાકડા વડે ઉંચું કરવું અને તેમાં વધારે ગરમ પાણી નાખવું, જેમ દુખારો બહુ હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ઘણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી; જો માથાં તરફ લોહીનો જોસ બહુ હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો ભીનો કટકો વીંટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહયા પછી આંગ જલદીથી લુછી નાખવું, ગરમ ધાબલીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની

બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં આરામ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો મખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેતીઝમ (સંધીવા) અથવા નબળાઈથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઈએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે બહુ પીડાતી હતી. તેણીને કાંઈ પીરૂમાં દરદ માલમ પડતું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઈ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી; થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બન્ને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન આરામ થઈ. ટરકીશ બાથ અથવા ગરમ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સારું કરવાને ઉપયોગી થઈ પડયો હતો.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાની-માંજ હાડપિંજર જેવી થઈ ગઈ. તેણી કાંઈ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચલાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કીધો હતો અને પેટના દરેક માંસના લોચા ખીલવવાને વાસ્તે ચોક્કસ જાતની રોજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું. આથી અજાયબ જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીને બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો, અને જેવાં દુખાવાનાં ચિન્હો માલમ પડયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath)માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી આરામ થઈ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખાવો અથવા તાણુતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલાં તેણી તદન તનદુરોસ્ત થઈ.

જ્યારે દસ્તાન ખુલ્લામાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જે સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હેાય તેા બહુ સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેશ કરવી જોઇએ. માસિક માંદગીના પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી ઝાડેા સાફ રાખવાને તજવીજ કરવી જોઇએ; કાસકારા સેગરાડા, ગલીસરીન, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, એલેાઇની-કમપાઉડ ટેબલેાઇડસ એવી ઝાડેા સાફ કરનારી દવા થેાડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઇએ અને માસિક માંદગીની વખતે પણ એવી દવા અથવા થેાડું એરંડિયું (Castor oil) થી ઝાડેા સાફ રાખવેા. માસિક માંદગીને વખતે સટ્રૅાંગ જુલાબ લેવેા નહિ. જુલાબ લેવાથી હાથ પગપર સેાજા ચડી આવે છે, પણ એકુ સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઇએ, સવારે ઉઠતાં થેાડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડેા થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ, એથીબી ફાયદેા ન થાય તેા બહુ ફાયદાકારક ઉપાય તેા Enema પીચકારીથી ઝાડાને રસતે પેટમાં પાણી અથવા એક ચમચેા ગલીસરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ ઝાડેા થશે.

વળી જેઓને દસ્તાન બરાબર વહેતું ન હેાય અને દુખારેા થતેા હેાય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરેાજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થેાડી થેાડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થેાડા દિવસ અગાઉ રેાજ ખુલ્લી હવામાં કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખેારાક અને પેસ્ટ્રી ખાવી નહિ, મીઠાઇ ખાવી નહિ, પણ સાદેા પાચન થાય તેવેા ખેારાક ખાવેા, સ્ટ્રૅાંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવેા નહિ, અને કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ઢીલાં હેાવા જોઇએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

(૩) માસિક માંદગીના ત્રીજા મરજમાં (Menorrhagia) અથવા તેા દસ્તાનનું એકદમ મેાટા જથામાં વહેવું અને તેની સાથે પેટના અવયવમાં ગર ગુમડાં સેાજો વિગેરે દરદેા થાય છે. એ દરદેાના પણ ઉપલાંજ કારણેા હેાય છે.

જો દસ્તા । વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) એકોનીતમ ક્રૂદ તીનકચર વાપરવું, કોઇપણ જાતના લોહીના વહેવામાં એકોનીતમ (Aconitum) બહુ ઉપયોગી છે અને લોહી તરત બંધ કરે છે આ દવાના બે ટીપાને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત દુખવાના પ્રમાણમા ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેળવી દવા એક મોટા ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો, જો કોઇપણ અવયવમાંથી લોહી વહેતુ હોય તો એકોનીતમ (Aconi tum) બહુ અસરકારક છે. એ હૃદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવુ અથવા તો લોહીનુ વહેવું અટકાવે છે. છાતીમાંથી, મ્હોમાંથી, પેટને રસ્તે, કે હેથીથી લોહી વહેતુ હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એક બુઢી ઔરતને વીશ વરસ વેર વાર વાર ફેફસાંમાંથી લોહી વહેતું હતુ તેણીને એ દવાની શીશી વગર જરા ચાલતુ હતુ નહિ, જ્યારે પણ લોહી વહેતુ કે એ દવા તરત વાપરતી અને તેથી અટકાવ કરતી હતી.

માસિક માદગીને વખતે વપરાતી દવા નચે પ્રમાણે છે —

" એકોનીતમ (Aconitum,) એ દવા પીરૂના અવયવમાં સોજો ચડયો હોય અથવા તો ખાસ કરી તાવની અસર જણાતી હોય ત્યારે. સીમીસીફુગ (Cimicifuga.) કમરમા દુખાવો, જે હાથ પગમાં પણ વધે છે, બેચેની, અને અસ્થિરતા રૂમેતીઝમ અથવા નર્વસ અથવા (Dysmenorrhoea) દસતાનને વખતે બહુ દુખાવો થતો હોય ત્યારે એ તે વખતની અગાઉનો પણ સારો ઇલાજ છે જો રોજના બે ત્રણ ભાગ માસિક માદગીથી દશ દહાડા અગાઉ દરરોજ લીધા હોય તો ફાયદાકારક છે.

બેલાદોનો (Belladona,) ગર્ભસથાનનો ભાગ પહોળો થઇ જઇ દુ:ખ થતુ હોય અને પીસાબ કરવાની જગાપર ગરમી લાગે ત્યારે. પલસાતીલા (Pulsatilla,) ઓકારી, બેશુદ્ધિ, થોડુ દસ્તાન, ઘડી લાગવી, પેટમા દોડતું દુ:ખ, મનની ગરમીની, અને હીસટર્યા અને ધોળી ધાત જવી. કોલોફીલમ (Caulophyllum,) દુ:ખ

ઉત્પન્ન કરનારું દસ્તાન, સાધારણ દસ્તાનના વહેવા સાથે, એ દરદને મટાડે છે અને સાજું પણ કરે છે. એરગોટ (Ergot,) બહુ સખત આંકળી આવતું દુઃખ નહિ ખમાય તેવું, વાસ મારતું બંધાઇ ગયેલું કાળું દસ્તાનનું વેહવું, ઉપલો ભાગ અને હાથ પગનું ઠંડું થઇ જવું અને ચહેરાનું ચીમળાઇ જવું. Dose—(દવાનો ભાગ) ઉપલી દરેક દવાના દશ ટીપાં ઉપર્યાં દરદો વખતે આઠ ચમચા પાણીમાં નાખવાં અને દરેક અરધા કલાકે એક ચમચો લેવો.

સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગીપર છે, માટે જ્યારે પણ માસિક માંદગીને લીધે કાંઇ પણ બગાડો થાય કે તરત એક દાકટરની સલાહ લેવાને ચુકવું નહિ. એ બગાડો જો લાંબો વખત ચાલુ રહે તો બીજાં ભયંકર દરદોના ભોગ થઇ પડે માટે ધ્યાનમાં રાખવું કે જરા પણ બગાડો થાય તો પહેલી તબીબની સલાહ લેવી.

માસિક માંદગી જો તનદરોસ્ત હાલતમાં ગુજારવી હોય તો હમેશાં સાદો અને ધીતો પોષક, સારો ખોરાક અને સારી અંગકસરત ચાલુ રાખવી અને સઘળી રીતે નીતિમાન જીંદગી ગુજારવી અને સ્ત્રીને છાજતા સદગુણો અખત્યાર કરવા. આવી રીતે નિયમિત જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રી કદી પણ માસિક માંદગીના બગાડાથી પીડાશે નહિ એમ ખાત્રીથી માનવું.





પ્રકરણ ૧૫ મું.

નર્સિંગ—(*Nursing*).

"After all there is no Nurse like the affectionate friend or relative; one touch of the loved one's hand, one touch of her voice, one pitying glance of her eye, how it soothes the irritable mind, and makes the anguish of the body endurable!"

"ગમે તે હોય પણ દોસ્ત અથવા સગાંના જેવી પ્યારી નર્સ બીજી હોયજ નહિ; પોતાનાં વ્હાલાનો હાથ લાગવો, તેનો એક મધુરો અવાજ, તેની દયાની લાગણીની એક નજર કંટાળેલાં મગજને કેવી રાહત આપે છે, અને આપણા શરીરનું અતિ દુઃખ ઉપજાવનારૂં દરદ ખમવાને કેવી શક્તિ આપે છે!"

નરસીંગ અથવા સારવાર કરી ન જાણતી અબલાને 'સ્ત્રી' બોલ તેના સંપુર્ણ અર્થ સાથે લાગુ પડે નહિ. જો એક સ્ત્રી નરસીંગ જાણતી ન હોય તો તેણી સ્ત્રી કેમ કહેવાય! આપણે આપણા અનુભવથી જોઇએ છીએ કે સ્ત્રીને હંમેશાં સારવાર કરવાની ફરજ પડે છે, કોઇબી સ્ત્રી એવી ન હોશે કે જેણીને પોતાની જીંદગીમાં પોતાના વહાલાંઓની સારવાર કીધી ન હોય. દુનિયામાં દરેક ઠેકાણે કંઇને કંઇ નાની અથવા મોટી બિમારી તો થવાનીજ. વળી નાના બચ્ચાંને ઉછેરવું એ પણ એક દરદીની સારવાર કરવા જેવુંજ, કામ છે અને દુનિયામાં છોકરાં પણ હોય છે, અને બિમારી પણ હોય છે અને સ્ત્રીનેજ તેઓની સારવાર કરવી પડે છે. જ્યાં જોઇશુ ત્યાં સ્ત્રીઓ સારવાર કરવાના કામમાં હોય છે. બચ્ચાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીનુંજ હોય છે તે બચ્ચાને

પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવાની સ્ત્રીનીજ ફરજ છે, અને તે વળી કુદરતે તેણીનેજ સોંપી છે. બચ્ચાંની સારવાર એક માતા સિવાય બીજું કોણ સારી રીતે કરી શકે? જ્યાં પણ જોઇશું ત્યાં દરદીના બિછાનાની આસપાસ સ્ત્રીને કુદરતી રીતે જેવી સારવાર અથવા નરસીંગ કરતાં આવડે છે તેની મરદને આવડતી નથી તેથીજ હમેશાં દુનિયામાં જ્યાં પણ સારવારનું કામ હોય છે ત્યાં તે ફક્ત સ્ત્રીઓજ કરે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીને ઇશ્વરે કુદરતી રીતે સારવારની રીત શિખવી છે અને તેણીને કુદરતની બલિહારી પંપાળવા એક નર્સ બનાવી છે તેથી કોઇ બી સ્ત્રી પોતે ખરી રીતે સ્ત્રીનો એલકાબ લેવા માગતી હોય તો તેણીએ પોતાની ખુદાઇ ફરજ સમજી નરસીંગનું જ્ઞાન ધરાવવુંજ જોઇએ અને તેણીની કેળવણીમાં ફરજિયાત નરસીંગ શિખવુંજ જોઇએ. ત્યારેજ તેણીને સંપૂર્ણ શિખેલી બાનુ (Accomplished Lady)નો એલકાબ મળી શકે.

હાલના જમાનામાં પૈસા ખરચવે પણ નર્સો મળે છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ નરસીંગ શિખવાની કાળજી ધરાવતી નથી, તેઓએ જાણવું જોઇએ કે હાલમાં પૈસો ખરચવે બધું મળે છે પણ તેથી પોતાનો સદગુણ અને પોતાની ફરજ છે તે પૈસાને જોરે બીજાને સોંપી દેવી એ એક સદગુણી સ્ત્રી કદી પણ સ્વીકારશે નહિ. તેણી તો પોતાની ફરજ પોતેજ અદા કરવામાં પોતાનું સુખ અને પોતાનો સદગુણ સમજશે. વળી પારકી નરસો, પોતા જેવી કાળજી ધરાવી સારવાર કરી શકેજ નહિ એ વિશે આ વિષયને મથાળેના લખાણમાં જોઇ ગયા છીએ.

એક મહેરદાર, માતા અથવા બહેનની સારવારની કાળજી જુદીજ હોય છે, તેઓની સારવારથી બિમાર બહુ જલદીથી સાજો થાય છે.

જો એક સ્ત્રી એક માતા, મહેરદાર અથવા સ્ત્રી તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંનો પ્યાર વધારવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંને બિમારીના વખતમાં ઉપયોગી થવા ધારતી હોય, જો તેણી પોતાના વ્હાલાંની જીંદગી બચાવવા અથવા તનદરોસ્ત જોવા ચાહતી હોય, જો તેણી પોતાનાં બચાંને તનદરોસ્ત

બનાવી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદ તરફની ફરજ અદા કરવા માગતી હોય તો તેણીએ નર્સીંગનુ જ્ઞાન મેળવવાની અત્યંત કાળજી ધરાવવીજ જોઇએ અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને પોતાની પવિત્ર ફરજ સમજવી જોઇએ

એક નર્સ કેવી ખાસિયતની, કેવા સ્વભાવની અને કેવુ જ્ઞાન ધરાવનારી હોવી જોઇએ તે આપણે તપાસીએ

જો કોઇ સ્ત્રી એક સારી નર્સ થવા માગતી હોય તો તેણીએ નિચે પ્રમાણેની લાયકાત ધરાવવી જોઇએ

(૧) તેણી શરીરે જાડી હોવી ન જોઇએ, કારણ તેવી સ્ત્રી જરૂરતની વખતે બહુ ચપળાઇ વાપરી શકે નહિ, માટે તેણીનુ શરીર સાધારણ હોવુ જોઇએ

(૨) તેણીના હાથ નરમ હોવા જોઇએ, એટલે કઇ પણ કામમા બહુ જોર વાપરવાને બ દલે નરમાશથી અને કળવળે કામ કરવુ જોઇએ

(૩) તેણીમા આળસાઇ મુદલ હોવી જોઇએ નહિ અને વળી ઉતાવળી પણ તેવી ન જોઇએ, પણ ઉંઘમાથી જરાપણ અવાજ થતા ઉઠવુ જોઇએ

(૪) કવી વગેરેની સુગ રાખવી ન જોઇએ, કઇબી કામ સુગ વગર કરવુ જોઇએ

(૫) શરીર મજબુત અને તનદુરોસ્ત હોવુ જોઇએ, કે વખતે પોતાનુ જોર પણ વાપરી શકે.

(૬) સ્વભાવે નરમ હોવી જોઇએ ગુસ્સાવાળી સ્ત્રી કદી પણ સારી નર્સ થઇ શકેજ નહિ પણ દરદી કાઇ પણ બોલે પછી તે દુ ખથી ગાળ પણ કે તે છતા ખમી જઇ નરમાસ રાખે એવી હોવી જોઇએ

(૭) કઇ પણ ચીજથી કટાળી જવી ન જોઇએ, હમેશાં ખુશનિજાજમા રહેવી જોઇએ, પણ બેદિલ હોવી ન જોઇએ દરદીમા હમેશા ખુશમિજાજ ઉશ્કેરનારી હોવી જોઇએ અને હસમુખા સ્વભાવથી દરદીને રાજી રાખનાર અને તેની મરજી રાખનાર હોવી જોઇએ

(૮) તેણી ધીમા અને મધુર અવાજે બોલનારી હોવી જોઇએ

વળી બહુ ખટપટવાળી અને ઘોંઘાટ કરી કામ કરનાર હોવી ન જોઇએ, ધીરજથી અને શાંતિથી કામ કરનાર હોવી જોઇએ.

(૯) એક નર્સની પવિત્ર ફરજોનો ખ્યાલ તેણીને હોવો જોઇએ કે જેથી તેણી પોતાની જોખમદારી સમજે.

(૧૦) તેણી વાંચતાં લખતાં જાણતી હોવી જોઇએ કે જેથી દાકટરે લખી આપેલી દવાની શીશી પરની ટીકીટ વાંચી શકે અને દાકટરને હકીકત લખી શકે.

(૧૧) મગજ બહુ શાંત અને યાદદાસ્ત શક્તિ સારી હોવી જોઇએ, કે બરાબર હકીકત કહી શકે અને દાકટરે કહ્યું હોય તે બરાબર યાદ રાખી શકે.

(૧૨) વળી થોડું ઘણું દવાનું પણ તેણીને જ્ઞાન હોવું જોઇએ ઝેરી દવા, તેમજ લગાડવાની અને પીવાની દવાને સારી રીતે પીછાણી શક્તિ હોવી જોઇએ.

(૧૩) કોઇ પણ ચીજમાં બેદરકારી રાખનાર ન હોવી જોઇએ પણ દરેક ચીજમાં સાવધ અને સફાઇ સુઘડાઇને પસંદ કરનાર હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ બેદરકારીથી કેટલા વહાલાંઓને ખોઇ બેસે છે? કોઇ પણ ચીજની બેદરકારી અથવા આળસાઇ રાખવીજ નહિ જોઇએ. ઉપલી લયકાત હોય તોજ એક સારી નર્સ થઇ શકે.

હવે આપણે નરસીંગના નિયમો જોઇએ.

એક નર્સને દરદી તરફની ત્રણ ફરજો બજાવવાની છે. (૧) દરદીની તરફ સઘળુ ધ્યાન અને સંભાળ, (૨) દરદી અને તેના ઓરડાને Sanitation સુઘડાઈ સફાઇના નિયમથી રાખવુ, અને (૩) દવાદારૂ વખતસર અને નિયમિત આપવી. એ વિશે તબીબ Albert Westland, M.A. M.D, C.M., નિચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

દરદીની તપાસ—આ ફરજ એક સંભાળવાળી અને હિતેચ્છુ નર્સની બહુજ અસરકારક, અને વળી બાળકની બિમારી કે જે પોતાનું દુઃખ દરદ જણાવાને અશક્ત હોય છે તે બાબદમાં તો બહુજ અગત્યની છે. દાકટરો દરદીને બહુ થોડો વાર જુએ છે, પણ તેની ગેરહાજરીમાં

એક હુશિયાર નર્સે દરદીનાં દરેક ચિન્હો તપાસવાં જોઇએ અને દરદ કેવી રીતે પોતાનો રસ્તો લે છે તેનું સંભાળથી અવલોકન કરી દાક્તરને વાકેફ કરવો જોઇએ. તે ચિન્હો શું અસર કરશે તે કામ નર્સનું નથી પણ તે ચિન્હો તપાસવાં અને જેવી તક મળે કે દાક્તરને તે વિશે માહીતગાર કરવાનું છે.

એક દરદીનાં ચિન્હો નર્સે નિચે પ્રમાણે તપાસવાં અને દાક્તરને માહીતગાર કરવો'—પહેલાં દરદીના દીનનું શારીરિક હુંશિયારીનું બયાન કરવું, કે તે બેચેન, ઉશ્કેરાયલો, શાંત, ઝુરતો અથવા પુરી નિન્દ્રા છે કે નહિ તેમાં વળી તેની ભુખ, ખોરાકનો જથ્થો કેટલો લીધો છે તે અને રાતના કેટલો ઉંઘાયો તે પણ જણાવવું જોઇએ. વળી એક નર્સે દરદીના દેખાવમાં ફેરફાર, ચેહરો ફિક્કો અથવા લોહીથી ગતો, કંઇ પણ બિમારી, બકબકારો અથવા તો માંસનું અમળાવું અથવા તો કોઈ પણ દેખાવ જે તનદુરસ્તીનાં ચિન્હો નહિ જણાવતાં હોય તે જણાવવું જોઇએ. તેણીએ દરદીને કેટલી વખત ઝાડો થયો અને તે કેવા પ્રકારનો થયો તે જાણવું જોઇએ. દરરોજ દરદીનું શરીર પાણીથી સાફ કરતાં તેણીને તેની ચામડી જોવાની તક મળે છે, તે ચામડી જરા પણ ખરાબ થઇ હોય અથવા તેની ઉપર ફુલ્લી અને ચામડીનું કાંઇ પણ દરદ થયું હોય તે જણાવવું જોઇએ, કારણ કેટલીક વખતે તેપર બહુ મોટો આધાર રહે છે.

ત્રણ મુખ્ય ચિન્હો છે જે એક નર્સે તપાસવાં જોઇએ અને તે જણાવવાં જોઇએ, અને તે વિષે જાણવું અગત્યનું છે.

(૧) પહેલું શ્વાસ કેટલી વખત લે છે અથવા શ્વાસ કેમ ચાલે છે. હૃદય અને ફેફસાંના કેટલાક દરદોની વખતે શ્વાસ અથવા દમ લેવાની રીતથી તેનું દરદ કેટલું વધેલું છે તે સારી રીતે જણાય છે અને જુદે જુદે વખતે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલે છે તેની બરાબર નોંધ લીધી હોય તો દાક્તરને બહુજ સહાયકારક થઇ પડે છે. એક મિનિટમાં શ્વાસ કેટલી વખત લે છે તે જણાવવું જોઇએ, તે જણાવવાને માટે સેકન્ડના નાના કાંટાનું ઘડીયાળ રાખવું જોઇએ. સાધારણ રીતે છાતીની હીલચાલ પરથી શ્વાસ ગણવાનું કામ મુશ્કેલ નથી, જે હીલચાલ દમ અંદર લેતી

વખતે છાતી પહોળી કરે છે અથવા ફુગાવે છે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે છાતી નિચે પડે છે અથવા સંકોચાઇ જાય છે તેને એક હીલચાલ તરીકે ગણવું. જ્યારે શ્વાસ બહુજ ધીમે ચાલતો હોય અને છાતીની હીલચાલ જણાતી ન હોય ત્યારે હળવેથી છાતીપર હાથ મુકયાથી માલમ પડે છે. વારંવાર શ્વાસ લેવાનું સંભળાય છે અને સંભાળથી સાંભળવાથી તે ગણી પણ શકાય છે. કેટલીક વખતે ખાસ કરી જ્યારે શ્વાસ લેવાનું મુશ્કેલ પડે છે ત્યારે દર વખતે જ્યારે દમ અંદર લે છે ત્યારે નાકનાં નસકોરાં ફુગી આવે છે અથવા પહોળાં થાય છે અને તે તપાસ્યાથી શ્વાસની ગણતરી થઇ શકે છે.

એક તનદરોસ્ત બચ્ચું એક મિનિટમાં વીસથી પચ્ચીસ વખત શ્વાસ લઇ શકે છે, બિમારીમાં એક મિનિટમા એંસીથી વધુ હોય છે અથવા પંદરથી ઓછું હોય છે. જ્યારે એક નર્સ શ્વાસની ગણતરી કરી રહે છે ત્યારે તેણીએ કયા કલાકે અને કયા વખતે તપાસ કીધી તેની નોંધ લેવી જોઇએ અને તેની સાથે શ્વાસ લેવાની ઢબ કેવી હતી, નિયમિત હતી, યા નહિ અથવા શ્વાસ લેતી વખત કેવો અવાજ આવતો હતો, શીસોડીના જેવો અને હીસહીસ થતો હતો કે કેમ તે જણાવવુ જોઇએ.

(૨) જે બીજી મુખ્ય નિશાની એક નર્સે તપાસવાની છે તે દરદીની નાડીના ધપકારા છે. નાડી કે જે હૈડાંની સાથે સાથે Synchronously ચાલે છે તે થોડે ઘણે દરજ્જે તેનાં કામના જોરની ગવાહી આપે છે, અને તે હાથના અંગુઠાનાં છેડાથી એક ઈંચ ઉપર, કાંડાના બહારના ભાગપર કે જ્યાં એક મધ્યમ કદની (artery) ધોરી નસ કે જે આગળા હાથ (fore-arm) ના એક હાડકાં આગલથી વહે છે, તે છે. આ ધોરી નસ મુખ્ય કરીને ચુંટી કાઢવાની મતલબ એટલીજ કે એ નસ ઘણી બહારથી છે તથા એ નસની પછવાડેનાં હાડકા સાથ સંબંધ ધરાવે છે. એ હાડકા સાથ આપણે એ નાડીને દાબી શકિયે છીએ અને તે હાડકું નાડીને ટેકા તરીકે કામ લાગે છે. દરેક ધોરી નસ એકસરખી રીતે ધપકે છે અને જ્યારે કાંઇ radial artery પેટા નસના અનિયમિત જવાથી કરીને નાડીની હમેશાની જગાએ ન ધાય કે ત્યારે જે ધોરી નસ કાડાની અંદરની બાજુ હોય છે તે કામે લેવી, અથવા તો હૈડાં (heart)ના છાતીની બાજુ

ઉપરના ધપકારા ગણવા. નાડી જો તેની નિયમીત જગાએ હોય તો એક અથવા બે આંગળાં તે ધોરી નસ ઉપર મુકવામાં આવે છે અને તે આંગળાંથી તે ધોરી નસને તેની પઠવાડે આવેલા હાડકાં સાથ જરા દાબવામાં આવે છે તો ધપકારા સહેલાઇથી એક પછી એક થતા માલમ પડે છે અને એક ઘડીયાલનાં સેકંડના કાંટાથી ગણી શકાય છે. જો આપણને બરોબર રીતે નાડીના ધપકારા તપાસવા હોય તો દરેક પા મિનિટ યાને દર ૧૫ સેકંડમાં કેટલા ધપકારા થાય છે તે ગણીને પછી ઉમેરી દેવા અને એ રીતે એક મિનિટમાં કેટલી વખત નાડી ધપકે છે તે ઘણી સરસ રીતે માલમ પડી આવશે. આવી રીતે નાડી તપાસવાથી તેનુ નિયમિતપણું તથા અનિયમિતપણું તથા તેની ચાલ તરત ખાત્રીપુર્વક રીતે શોધી કહડાય છે

(The Normal pulse in Children) અતિ નાનાં બચ્ચાઓની નાડીના ધપકારા મિનિટનાં ૧૨૦ થી તે ૯૦ સુધી તે બચ્ચું બે વરસનું થાય ત્યા સુધી ચડ ઉતર થાય છે. ઘા ુી નબળી જેવી અડચણ નાડીના ધપકારાને ઘણા વધારી મેલે છે સાધારણ તાપમા નાડી એક મિનિટમાં ૧૫૦ થી તે ૧૬૦ વખત ધબકે છે. બચ્ચાંઓનું દેહ ઘણુંજ જલદીથી અસર થાય તેવુ (susceptible) હોય છે અને તેથી કરીને ઘણી નબળી અસરે પણ તે નાડીના ધબકારા વધારી મેલે છે. એથી કરીને જેમ એક મોટા માણસની નાડીના ધબકારાથી જેમ તે માણસનાં દરદની આંકણી ખાતરીપૂર્વક થઈ શકે છે, તેટલી ખાતરીપૂર્વક બચ્ચાંની નાડી દરદોની પારખ કરવાને શક્તિવાન કરતી નથી. તોપણ બચ્ચું જેમ ઉમરે મોટુ થતું જાય છે તેમ તેની નાડી વધારે બરસેલાર થતી જાય છે અને ઘણી વખતે (abnormal) અસાધારણ આસરેથી આવવાથી નાડી ઘણી ઉપયોગી નિશાનીઓ દેખાડે છે.

જન્મેલા બચ્ચાની નાડીના ધબકારા એક મિનિટમાં ૧૩૬ થાય છે

૫) વર્ષના	,,	,,	,,	,,	,	૮૮	,,
૧૦ થી ૧૫ વર્ષની ઉમરે		,,	,,	,,		૭૮	,,
૧૫ થી ૨૫	,,	,,	,,	,,	,,	૬૯	,,
૨૫ થી ૩૦	,,	,,	,,	,,	,,	૭૧	,,
૩૦ થી ૫૬	,,	,,	,,	,,	,,	૭૦	,,

જ્યારે નાડી ધીમી ચાલતી હોય ત્યારે શરીરને જરા પણ ટાઢ લાગવા દેવી નહિ, પણ સુધને આધાયસ લેની.

(૩) જે ત્રીજી મુખ્ય નોંધ એક નર્સે રાખવી જોઇએ તે (temperature of the patient) દરદીની અંગની ગરમીની હાલત છે. એક દરદીની અંગની ગરમી એક દાકટરે જાણવી અતિ અગત્યની છે. દરદીની આંગની ગરમી તપાસવાને માટે એક તદન જુદી જાતનું 'થરમોમીટર' વપરાય છે અને તે 'થરમોમીટર' (Clinical thermometer) ને નામે ઓળખાય છે. આ યંત્ર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી મુખ્ય કરી એમ જુદું પડે છે કે સાધારણ થરમોમીટરની માફક તેનો પારો (column of mercury) સરદી લાગવાથી હેઠે પડતો નથી પણ જ્યારે તેને ગરમી લાગે છે ત્યારેજ તે ઉપર ચડે છે, અને એ રીતે તે વધતામાં વધતી ગરમી દેખાડવાને શકિતવાન છે. બીજો જે ફેરફાર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી 'કલીનીકલ થરમોમીટર'મા માલમ પડે છે તે એ છે કે હળવેથી ઠોકવાથી પારો પોતાના ખાંચામાં જઇ પડે છે. ત્રીજો એક ફેરફાર જે નજરે પડે છે તેની હદ હોય છે. તે ઓછામાં ઓછી ૭૫° ફે. થી તે વધતામાં વધતી ૧૧૦° થી ૧૧૨° ફે. આપી શકે છે. એમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે માનવીનું શરીર એથી જાસ્તી ચડ ઉતર ગરમી દેખાડી શકતું નથી.

એક તનદરોસ્ત માનવીનાં શરીરની ગરમી ગમે એટલી ઉમરે તેમજ ગમે તે સંજોગોમા અજબ જેવી રીતે નિયમિત રહે છે. એક તનદરોસ્ત માણસની ગરમી ૯૮.૪° ફે.થી કદાચજ $\frac{૨}{૧૦}$ અથવા $\frac{૪}{૧૦}$ દીગરી ઓછી યા જાસ્તી હોય છે. એક 'થરમોમીટર' ગરમી માપતી વખત કેવી રીતે મુકવામાં આવ્યું છે તેની ઉપર થોડે ઘણે દરજ્જે આધાર રાખે છે. ઘણું ખરૂં 'થરમોમીટર'નો (bulb) પારો રહે છે તે ભાગ બગલમાં મુકવામાં આવે છે. તથા હાથ તેની ઉપર મજબુત રીતે દાબવામાં આવે છે. પણ ચોકસ તબક્કામાં 'થરમોમીટર' નો પારાનો ભાગ જડબાની નીચે મુકવાથી વધારે ખાતરીપુર્વક ગરમી નોંધી શકાય છે. આ પાછળી રીતે તપાસવાથી ઘણું ખરૂં ગરમી $\frac{૨}{૧૦}$ અથવા $\frac{૩}{૧૦}$

ડીગરી બગલમાં મુકયા કરતા જાસ્તી માલમ પડે છે સાધારણ રીતે 'કલીનીકલ થરમોમીટર'માં દરેક ડીગરી ચાર લાઇનોમાં જુદી માર્ક. હોય છે અને દરેક લાઇન વચ્ચેની જગા ½ ડીગરી દેખાડે છે. એવી રીતે બે લાઇન વચ્ચેની જગાનો અરધો ભાગ $\frac{1}{10}$ ડીગરી દેખાડે છે અને તે જગા ( ) દેસીમલ પોઇંટ પછી લખવામાં આવે છે, ગરમી માપવા અગાઉ નર્સે તે થરમોમીટરને ૯૮·૪° ફે. કે જેટલી ડીગરી એક સાધારણ આદમીની ગરમી હોય છે, તેથી એક યા બે ડીગરી ઓછી થાય તેમ પારો નિચે નાખવો. થરમોમીતરને ઉંધુ પકડીને ચાર પાચ વખત હીલવવાથી ઘણી સારી રીતે પારો હેઠે પડે છે. એમ હળવેથી કરવુ કારણ કે થરમોમીટર અફડાઇ ભાગી જવાની ધાસ્તી હોય છે એમ કીધા પછી તે થરમોમીટર દરદીની બગલ અથવા તો જડબાની નિચે મુકવામાં આવે છે કેટલો વખત એવી રીતે રાખવુ તે તો થરમોમીટરની ઉપર આધાર રાખે છે પણ સાધારણ રીતે ચારથી પાચ મિનિટ તનમ રહેવા દેવુ પછી તેને બાહેર કાઢી જેટલી ડીગરી તલક પારો ચઢયો છે તે લખી લેવુ દાખલા તરીકે ધારો કે પારો ૧૦૦° અને ૧૦૧° ની બરોબર વચમા આવીને અટકયો છે તો તે ૧૦૦·૫° ફે તરીકે લખાય અને જો પારો ૧૦૦° ની ઉપર ⅘ વધારે હોય તો તે ૧૦૦·૮$\frac{8}{10}$ લખવો કોયે વખતે કેટલી તાપ હતી તે લખી લેવુ ઘણુ અવસ્યનું છે

જ્યારે કઇ પણ સાધારણ ગરમી કરતા જુદાઇ એક રીક માણુસના શરીરમા માલમ પડે છે ત્યારે હમેશા તેના દીલની ગરમી વધે તીજ માલમ પડે છે તાપ, કે જે બીજા ઘણાક દરદોમા, જાહેર છે તેમાં શરીરની ગરમી વધે છે અને જુદા જુદા કેસોમા તે ૧, ૨ થી તે ૭ થી ૮ ડીગરી જેટલો તફાવત દેખાડે છે સાધારણ દરદોમા તાપ જાહેર હોય છે તો તે ૧૦૪° થી તે ૧૦૫° થી જાસ્તી હોતી નથી. પણ ગભીર કેસોમા ૧૦૭° થી તે ૧૦૮° તુલીક તાપ વધે છે અને ઘણીક વખત તેથી પણ વધારે હોય છે કોઈ પણ વખત જો ૧૦૫°થી જાસ્તી તાપ હોય તો તે ગભીર કેસ ગણવો જોઇએ (Normal point) યાને ૯૮·૪°થી ઓછી ગરમી અતિ નબળાઈ દેખાડે છે અને ઘણુંખરું તરતની ગભીર

માંદગીમાંથી ટટાર થયલાં દરદીઓની ગરમી ૯૮.૪°થી ઓછી હોય છે, આ ગરમીની ઘટ ઘણુંખરું ૨, યા ૩, દીગરીથી જાસ્તી હોતી નથી અને એ ઘટ કાંઇ પણ ફીકરદારીનું કારણ આપતી નથી.

એક નર્સની પવિત્ર ફરજનો બીજો દરજ્જો સીક માસનો ઓરડો તથા સીક માણસની તબીયત તનદુરસ્તીનાં કાયદા (sanitary principles) પ્રમાણે સચવાય છે કે નહિ તે તપાસવાની છે. એક સીક માણસના ઓરડામાં સ્વચ્છતા, ચોખી હવા, યોગ્ય ગરમી, ઉજાસ અને બને તેટલો તડકો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે; તથા એક સીક માણસને માટે સ્વચ્છતા, ધટતા કપડાં તથા યોગ્ય ખોરાક અતિ અવશ્યનાં છે. એ મથાળાં હેઠળ થોડી સુચનાઓ આપવી અગત્યની છે.

સીક ઓરડાની સ્વચ્છતા.

સ્વચ્છતા જાળવવી તે એક નર્સની મુખ્ય ફરજ છે. "The fear of dirt" says Florence Nightingale, "is the beginning of good nursing." ફ્લોરેન્સ નાઇટીંગેલ કહે છે "નજીસાઇની બીક એ સારી માવજતની શરૂઆત છે." જે બિછાના ઉપર એક માંદું માણસ સુવે છે તેજ નહિ પણ ઓઢવાનું, તકિયા વિગેરે પણ સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તે ઓરડાનું દરેક ખુણું પણ નજીસાત તથા ધુલ વગરનું હોવું જોઇએ. જો બને તો ગાલીચાઓ તથા મોટા પડદાઓ પણ સીક માણસના ઓરડામાંથી ખસેડવા જોઇએ અને ગાલીચાઓ કે જે ખસેડી શકાય તથા પડદા કે જે ધોવાઇ શકાય તેવા મુકવા જોઇએ. દરેક નકામું ફરનીચર કાઢી નાખવું જોઇએ. એટલા માટેજ નહિ કે તેમાં ધુળ ન ભરાય પણ જેમ ઓરડો ખુલ્લો રહે તેમ સ્વચ્છ હવા તે જગા લે—તે માટે સીક માણસના ઓરડાનો કચરો ઝાડુથી વાળવો નહિ પણ ભીના કટકાથી લુછાવી નાખવો અને ફરનીચરને પણ ઝાટકવું નહિ. સાધારણ રીતે આપણે 'dusting' યાને ઝાડવાનો મીનીંગ એવો કર્યે છીએ કે એક બાજુ જ્યાં ધુલ હોય ત્યાંથી ઝાટક મારી ન જણાય તેવી જગાએ ઉડાડવી, પણ તનદુરસ્તીના કાયદા પ્રમાણે એ રીત ધુળને પોતાની

પેટ્રેલીજ જગાએ પડી રહેવા દેવા જેટલી હાનીકારક છે. સીક ઓરડામાં કોઇ પણ ખાણુંની રકાબીઓ જોઇએ તે કરતાં લાંબો વખત વેર પડી રહેવા દેવી નહિ, પણ તેઓને ઉજાળી નખાવવી. (Bed-pans) પાત તથા (Urinary receptacles) પીસાબ કરવાનાં વાસણો તો ઘણી તાકીદથી તરતજ ઉજળાવવાં જોઇએ. એ વાસણો ઢાંકીને લઇ જવાં જોઇએ.

એક સીક માણસને માટે આ ઘણું અગતનું છે કે તેનું બિછાનું તથા ઓઢવાનું બનતી તકે ઉજાસ તથા હવામાં મુકવુ જોઇએ. માણસની ચામડીમાંથી, તનદરોસ્ત તથા નારી હાલતમાં, ચોકસ (vapour) બાફ બાહેર નીકલે છે, કે જે તે માણસનું બિછાનું તથા ઘણે દરજ્જે કપડાં ચુસી લે છે; તેથી એ બાફને ચોખી હવા તથા તડકાંથી કાઢી નાખવી ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે જો તે ઘણી એકઠી થાય તો સીક માણસને ઘણી કન્તનું કારણ થઇ પડે છે. લાંબી ગંભીર માંદગીમાં બે બિછાનાં રાખેલાં ઘણાં સારા છે—એક દિવસે તથા એક રાત્રે સુવા માટે. કુરતની, ચાદર, તકીયા વિગેરેને સારી રીતે તડકાંથી અથવા તેમ ન બને તો આતશના તાપથી કરી સુકવવાં જોઇએ, જ્યારે એમ કરવું અશકય હોય ત્યારે બે ચાદર રાખેલી ઘણી કામની છે. સવાર સાંજ એકેકી ચાદર સારી રીતે તડકો આપી બદલવી જોઇએ.

સીક ઓરડામાં હવા ઉજાસ. (Ventilation)

એક ઓરડો કે જ્યાં માણુસની વસ્તી હોય ત્યાંની હવા જે જુદી જુદી જાતની ખરાબ હવાઓ (gases) માણસ પોતાના ફેફસાં અને ચામડીની મારફતે બાહેર ફેંકે છે તેથી ખરાબ થાય છે. એ ખરાબ થયલી હવા તે ઓરડામાં વસનારાઓને અડચણ ન કરે તે માટે તેને બાહેર કાઢવી જરૂરની છે, અને તેજ વખતે સ્વચ્છ હવા દાખલ થવાને માટે કાંઇ પણ ગોઠવણ રાખવી જોઇએ. ગદલી હવાની જગા સ્વચ્છ હવા બે રીતે લે છે. (૧) હવા બીજી ગેસોની માફક 'Law of diffusion' કાયદાને પાત્ર છે. કુદરતના એ કાયદાને આધારે બે ગેસો જેવી કે, ઑકસીજન અને નાઇટ્રોજન. સ્વચ્છ

અને ગદલી હવા એકેકના સમાગમમાં આવે છે, ત્યારે તે, તેલ અને પાણીની માફક જુદી રહેવાને બદલે એકેક સાથ મળી જાય છે. બારીનાં વીનીશન, સળિયા, બારણાં, ઉઘાડી ચીમની વતરેાગે હવાની સાથે મળી જવામાં સવળતા કરી આપે છે.

પણ વધારે અગત્યનું તેા એ કે હવા બીજી ગેસીસ તથા પ્રવાહીઓની માફક ગરમી ઓછી થવાથી ભારી થવાનેા તથા ગરમી વધવાથી હલકી થવાનેા ગુણ ધરાવે છે. ભારી થયલી હવા કુદરતી રીતે નિચે પડે છે અને તેની જગા હલકી હવા લેવાને ઉપર ઉડે છે; એ રીતે ઠંડા પવનના સપાટાએા આવી ભારી યાને ગદલી હવાને બાહેર હડસેલી કાઢે છે. ઘણી ખરી ચીજો જે હવાને ગદલી બનાવે છે તે ચીજો હવાની ગરમી પણ વધારે છે, જેથી કરીને એક ઓરડામાં ગદલી હવા ભરાયલી હેાય તેની ગરમી બાહેરની હવાની ગરમી કરતાં વધુ હેાય છે. એ રીતે બાહેરની ભારી હવા હંમેશાં અંદરની હલકી હવા ઉપર હુમલા ચાલુ રાખે છે અને તેને મારી કહાડવામાં ફત્તેહ મેળવે છે. જે ઓરડામાં ખરાબ હવા બાહેર જવાની ગેાઠવણ કરવામાં આવેલી નથી હેાતી ત્યાં સ્વચ્છ, તાજી હવા બારી તથા બારણાંમાંથી આવે છે તથા ખરાબ હવા ચીમનીને રસ્તે બાહેર નિકળે છે. હવે જો તે ઓરડાને ચીમની નથી હેાતી તેા બારીમાંથી આવેલી તાજી હવા ખરાબ હવાને બારણા વાટે બાહેર કાઢે છે પણ એ રીતે હવાની આવજાવ ઘણીજ નજીવી જેવી રહે છે. જ્યાં સુધી હવા બાહેર જવાને માટે બીજી ગેાઠવણ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ચીમની સાફ તથા ઉઘાડી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે ઓરડામાં આતશ બળતેા હેાય ત્યારે ચીમની ખરાબ હવા બાહેર કાઢવામાં ઘણી મદદગાર થઇ પડે છે.

જ્યારે બાહેરની હવા અંદરની હવા કરતાં ઘણી ઠંડી હેાય ત્યારે અતિ સંભાળ રાખવાની છે કે અંદરની હવા એકદમ ઠંડી થઇ ન જાય. એવી વખતે બાહેરની હવાને એવી રીતે તથા એટલા જથામાં અંદર આવવા દેવી જોઈએ કે જેથી કરીને અંદરની ગરમ હવા સાથે સારી રીતે મળી જઇને અંદરની

હવા ઠંડી કરી ન નાખે. ઘણુખરૂ જો બારીનું તીરકસ ઉઘાડ્યુ હોય તો તેમાંથી આવેલી તાજી હવા બારતિયા નજદીકની ઘણી ગરમ હવા સાથે ગળીને નીચે આવતા આવતા જોઇએ તેવી ગરમ થાય છે. બીજી રીત એ છે કે બારીની ઉપરનુ વીનીશન એવી રીતે ઉઘાડું રાખવુ કે બાહેરથી આવેલી હવા ઉપર સીલીંગ તરફ જાય ને તેથી ગરમ થઇને નીચે આવે.

• જ્યારે બાહેરની હવા એટલી ઠંડી હોય કે બારી ઉઘાડી રાખી શકાય નહિ તો સીક માણસ યા બચ્ચાનુ માથુ તથા ડીલ ઢાંકીને થોડે થોડે વખતે ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી બારી ઉઘાડીને ખુલ્લી હવાને ઓરડામા દાખલ થવા દેવી પણ જે દરદીના ઓરડામાં હવાનુ સમતોલપણુ જાળવવાની જરૂર હોય ત્યા એમ કરવું નહિ.

એવા કેસોમા, અને જ્યા બારી ઉઘાડી રાખવી સલાહકારક નહિ હોય ત્યા બારણામાથી હવા લીવેતી ઠીક થઇ પડશે. કારણ કે બારણાથી આવેલી હવા ઘેરમાંથી ગરમ થઇને ઓરડામા દાખલ થાય છે જ્યારે એક બારણુ આડકતરી રીને ઉઘાડુ રાખ્યુ હોય ત્યારે તેની વચમા કાઇ ચીજ મુકી ટેકાવવુ કે જેથી ઉઘાડતા અવાજ થાય નહિ, કારણ એવો અવાજ દરદીને ઘણો અણગમનો હોય છે

જો ઉપર જણાવેલી રીતો પ્રમાણે એક મધ્યમ કદના ઓરડામા હવા દાખલ કર્યામા આની હોય તો ઠંડા પવનના સપાટા 'draught' જેવુ કાઇ પણ માલમ પડશે નહિ. અગરજો ઓરડાના કદ યા બીજાં કારણોને લીધે હવાના સપાટાઓ આવતા માલમ પડે તો બિછાનાની જગા બૃદલવી અગત્યનુ છે, અથવા તો પવનના સપાટાને નાના પડદાઓથી બિછાના તરફ આવતા અટકાવવા જોઇએ. હરેક માદગી વખતે સારી હવાની જરૂર છે અને કેટલીક વખત હવા એક સીક માણસને સારો કરવામા અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. સીક માણસના ઓરડામા ચોકસ પ્રકારની ગરમી અથવા ઠંડી હોવી જોઇએ ચોકસ દરદોપર ઓરડાની ઠંડી ઓછી કરી નાખવી જોઇએ અને તે ઓછી કરવાને માટે સગડી અથવા ચુલો વાપરવામા આવે છે, જેના ધુવાની બહુ સભાળ રાખવી જોઇએ. ધુવો ઓરડામા પથરાય નહિ તેની બ,

તજવીજ રાખવી જોઇએ, કારણ ધુવેા સીક માણસના દમમા જાય તેા બહુજ નુકસાન કરે છે નરદીના દરદોની વખતે ટડા દિવસમા ઓરડામા થેાડી ઘણી ગરમી રાખવાની જરૂર છે.

સીક–રૂમમાં સુરજની રાેશની અને બતી.

કેટલાક વંશ થયા દરદેા સાજા કરવાને માટે સુરજની રેાશની અને બીજી રેાશનીઓ બહુ અગત્યની છે એમ આપણા મગજપર વારવાર ઠસાવવામા આવે છે. રેાશની અને સફાઈ સુઘડાઇને સબંધ એક બાજુ મુકતા રેાશની અને ચૈતન્યશક્તિનેા નિકટ સબંધ સારી રીતે સાબિત થઈ ચુકયેા છે રેાશનીના જથ્થાના ખેારાકનુ પાચન થવુ અને પુષ્ટિ આપવુ બહુ સતેાષકારક પરિણામ આપે છે અને તેજ પ્રમાણમા નુકસાનકારક અસરેાની સામે વધુ ટકી રહેવાને બને છે. બિમારીની વખતે જો બેહદ રેાશની હેાય તેા બિમારીની આખની સભાળને ખાતર તેની આખ આગળ એક ઓઠેા કરવેા, આખા ઓરડામા રેાશની પથરાવા દેવી અથવા બિછાનાની એક બાજુએ ઓઠેા કરવેા, પણ આખા ઓરડામા અધારૂ કરી નાખવુ નહિ જો દાકટરેા ચેાકસ દરદેા સાજા કરવા અધકાર કામે લગાડતા હેાય તેાજ તેમ કરવુ. જાહેર રીતે રેાશનીની ફાયદામદ અસરેા કુદરતી રેાશનીથીજ થાય છે, અથવા આડકતરી રીતે સુરજના કીરણેાથી થાય છે. બનાવટી રેાશની મા, વિજળીની બત્તી સિવાય બીજી બત્તીઓ હવાને બગાડવામા મેાટે દરજ્જે ભાગ લે છે

દરદીની સફાઈ સુઘડાઈ.

દરદીનું શરીર દહાડામા બેવાર સવાર અને સાજ સાફ રાખવુ. એમ કરવામા બહુ સભાળ રાખવી જોઇએ કે દરદીને બહારની ઠડી હવા નહિ લાગે એક પછી એક ભાગ સાબુના પાણીથી ધેાવેા અને સાફ લુછી નાખી બીજો ભાગ લેવેા. તદન શરીરના ભાગ કેાડા કરી નાખવાની સંભાળ રાખવી, એને માટે દીનલુછના અથવા ટુવાલ કેારેા અને સહેજ ગરમ લેવેા જો ચામડીપર ખજવાટ થાય તેા જરા તે

બાજુ પાઉડર છાટવો. પગ હાથ અને કાનના માથાઓ સારીરીતે સાફ રાખવા સંભાળ શરીર મભાળથી માફ કરી કોરૂ કરી તેને ગરમ ઓઢવાનું આખા શરીરે ઓઢાડી દેવું અને થોડી વાર પછી, બાનને સફાઈથી બરશથી ઓળવા અને ગરજ પડે મ્હો અને દાંત પણ સાફ રાખવા અને દરદીને જેમ બને તેમ સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવો. એક દરદીનો આશાયશ તેનો દેખાવ અને સફાઈ સુઘડાઈ નર્સને વખાણ ને યોગ્ય કરે છે.

નાના બાળક કે જેઓને મહેનાઇથી પકડવા જોઇએ અને જલ દીથી આંગ લુછી નાખવુ જોઇએ, તેઓના બાબમા સાધારણ ગરમ પાણી બહુ સખત બિમારીમા પણ વાપરવુ. પણ સભાળ એટલીજ રાખવી કે પાણી હમેશા એક સરખી રીતનુજ ગરમ રાખવુ સાધારણ રીતે એક બચ્ચાને ૯૮° ની ગરમીનુ પાણી યોગ્ય થઇ પડશે જેવુ બચ્ચાનું શરીર સાફ કીધુ કે તરત નરમ અને ગરમ ટુવાલમા લપેટવુ અને જ્યા સુધી શરીર સુકવુ ન થાય ત્યા સુધી બહારની હવા શરીરને લાગવા ન દેવી

દરદીનાં કપડાં.

કડીના વખતમા બચ્ચાને માટે ફ્લેનન અથવા મરીનો વાપરવો સર્વથી ઉત્તમ છે કપડ એવા હોવા તેઇએ કે પરસેવો સહેલાઇથી ચુસી લે. આપણી ચામડીમાથી વારવાર પરસેવાની મારફતે શરીરનો બીગાડો બહાર નિકળે છે જો એ પરસેવો કપડા ચુસી ન લે તો તે ચામડીની સપાટીપર સુકાય છે, અને તેથી તનદુરોસ્તી ભરેલી હાલતને બહુજ નુકસાન કરે છે કપ। એવા બનાવવા જોઇએ કે જેથી પગ તથા હાથ અને આખુ શરીર ઢંકાયલુ રહે નાના બાળકને રાતનો પોષાક બહુ લાંબો અને પગથી બહાર જાય તેવો કોઠળીની માફક પગના આગળ બંધ થ ય તેવો પહેરાવવો ફાયદાકારક છે કે જેથી તે રાતના ઉંઘમા નિકળી ન જાય

ગમે તેવી બનાવટનુ કપડુ લેવુ, પણ હમેશા ધ્યાનમા રાખવુ કે તેઓને વારવાર બદલવા અને પરસેવાથી અને શરીરમાથી નિકળતા બીજા પદાર્થોથી વાસ મારતા અટકાવવા દિવસના અને રાતના કપડા જુદાં રાખવ

ડાવવાં કે વળી કપડાં ધોઇને સાફ રાખવાને પુરતો વખત મળે. ધોયલાં કપડાં સારી રીતે સુકાયા પછીજ પહેરવા આપવાં.

દરદીના ખોરાક.

દરદીના ખોરાકની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. દરદીને કયો ખોરાક પાચન થશે અને કયો ખોરાક ગમશે તે જાણવું જોઇયે. કેટલીક વખતે દરદીને જરૂર જોગો ખોરાક મ્હોના બગડવાથી ગમતો નથી એ વખતે તેઓને પસંદ પડતો બનાવી આપવાની બહુજ જરૂર છે. આપણી સ્ત્રીઓ દરદીનું ખોટું રસને હેત ખાઇ નહિ પાચન થાય તેટલા જથ્થામાં ખોરાક આપે છે, એવું ધારીને કે તે દરદી જલદીથી સાજો થાય, પણ તેઓએ યાદ રાખવું કે જો ખોરાકનો જથ્થો બિમારને બહુ આપ્યો હોય તો તેથી બિમાર હેરાન થાય છે અને માંદગી જાસ્તી ભોગવે છે. એ વખતે શરીર નબળું પડી જાય છે તેથી હોજરી પણ નબળી પડી જાય છે તેથી ખોરાકનો મોટો જથ્થો પાચન કરી શકતી નથી તેથી બનતાં સુધી સહેલાઇથી પાચન થાય તેવો સાદો ખોરાક આપવો, અને જ્યારે દરદી માંદગીમાંથી ઉઠે ત્યારેજ મોટા જથ્થામાં આપવો. વળી દાકટર કહે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો. કારણ દાકટર તે દરદીની હાલત તપાસી જે માફક આવે તેવોજ ખોરાક ફરમાવે છે, બીજા ખોરાકો બિમારને ઇજા કરે છે. રૂમેતીઝમ અને બીજા લોહીના બગાડપર માંસનો ખોરાક બહુજ નુકસાનકારક છે માટે જો કોઇ સ્ત્રી પોતાને બહુ અક્કલવાળી સમજી એવો ખોરાક આપે તો તેથી તે દરદી વધારે બિમારી ભોગવે. કેટલીક સ્ત્રીઓની કમઅક્કલને લીધે ખરાબ ખોરાક આપવાથી કેટલાંક દરદીઓના મરણ નિપજ્યાં છેઃ દાખલા તરીકે એક બિમાર ચોકસ દરદથી સાજો થયો અને તે વખતે તે બિમારનું વરસ ઉગ્યું તેની ખુશાલી આખા ઘેરમાં પથરાયલી હતી. હવે આપણી સ્ત્રીઓ ચોકસ રીતે ખાધા પીધાથી શુકન સમજે છે, તેથી પેલા દરદીને શુકનને ખાતર જરા દહી અને શાકર ખવડાવી, હવે એ ચીજો તેનાં દરદપર ઝેર જેવી હતી તેથી તે બાપડાને ઝેર ચડ્યું અને દાકટરના દરેક ઉપાય છતાં મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ ? કેવાં શુકન ? સ્ત્રીનાં

અજ્ઞાનપણાને લીધે તે બાપડાનો જીવ ગયો. આ એક દાખલાપરથી સ્ત્રીઓએ ધડો લેવો જોઇએ કે દરદીને જે ખોરાક દાક્તરે ફરમાવ્યો હોય તેજ ખોરાક આપવો, બીજા ખોરાક તંદુરસ્તીનો બગાડો કરે છે, કેટલાક દરદો ફક્ત સાદા ખોરાકપર એક દરદી થોડો વાર રહે છે, તો સાજા થાય છે. જેવું કે કોઇને મરડો થયો હોય અથવા પાચન શક્તિ બગડવાથી દરદો થયા હોય તો તે વખતે સાદા ખોરાકથી તે દરદી સાજો થાય છે. માટે સીક માણસને સાદો ખોરાક આપવો, જેવા કે દુધ, કાંજી, કનદેનસ્ડ ફુડ અથવા તેઓ પાચન થાય તેવા ખોરાકોના અરક પીવા આપવાની પણ સંભાળ રાખવી. ચાહ, દારૂ, સુપ દાક્તરને પુછયા વગર આપવા નહિ, કારણ એ ચીજો પણ કેટલાંક દરદોપર નુકસાનકારક હોય છે.

(૩) પીવાની તથા ચોપડવાની દવા.

ત્રીજા મથાળાં હેઠળ એક નર્સની દવા આપવાની ફરજ આવે છે. જ્યારે એક નર્સ પોતાના બીજા કામોથી એક દરદીને અને ખાસ કરીને બચ્ચાને સગવડ આપી તેનું દીલ ખેંચવાને શક્તિવાન થાય છે, ત્યારે કડવી ન ગમે તેવી દવા આપતી વખત ઘણા કઢંગા દરજ્જામાં આવી પડે છે. જો કે હમણાં થોડાં વરસ થયાં દવાઓનો કુદરતી ટેસ્ટ સુધારવામાં આપણે કેટલેક દરજ્જે નિવડયા છીએ તોપણ કેટલીક દવાઓ અતિશય બેસ્વાદિષ્ટ હોય છે. એવી દવાઓ આપતી વખત એક નર્સની લાયકાત તરત માલમ પડી આવે છે. આપણે ઘણી વખત ખુશાલીથી જોઇયે છીએ કે એક સારી નર્સના હાથ હેઠળ એક બચ્ચું પણ કડવામાં કડવી દવા આનાકાની વગર લઇ શકે છે. દરદીનો એવો વિશ્વાસ મેળવવાને માટે એક નર્સે પોતાની સઘળી ફરજો સારી રીતે બજાવવી જોઇએ, એટલુંજ નહિ પણ તેણીએ તદ્દન ખરૂં રહેવું જોઇએ. બચ્ચાંઓ એ બાબતમાં ઘણાંજ તિક્ષ્ણ છે અને જો એક નર્સ બચ્ચાંને એક વખત દવા મીઠી છે એવું કહ્યાથી કડવી બેસ્વાદ દવા આપે છે તો તેથી તે નર્સ તરફ કુદરતી રીતે બચ્ચાંને અભાવ ઉપજે છે. એથી નાનાં બચ્ચાંઓને પણ સારી રીતે સમજાવવામાં

આવે કે તેઓ જો બેસવાદ દવા પીશે તો તેઓ સાજા થશે તો તેઓ ખરેખર પોતાની બધી હિંમત એકઠી કરીને તે દવા પી જશે. એક નર્સે બચ્ચાને ઠગવાની કોઇ પણ રીતે કોશિશ કરવી નહિ પણ સચ્ચી રીતે તે બચ્ચાંનો પોતા ઉપર પુરો ઇતબાર ખેંચી લેવો.

એક બેસવાદ દવા આપવાની જરા અગાઉ અથવા જરા પછી જો તે દરદીને થોડું દુધ પીવા આપવામાં આવ્યું હોય તો તે દવાનો ખરાબ સવાદ મ્હોમા રહેતો નથી. દવા પીવાની તરત આગમજ જો થોડુ દુધ પીવામા આવ્યુ હોય તો દુધ તે દરદીના જડમા તથા તાળવામા એક જાતનું નાનુ પાતળુ પડ કરે છે કે જેથી દવાનો ખરાબ સવાદ ઝાઝો માલમ પડતો નથી, અને દવા લીધા પછી જો તુરત થોડુ દુધ આપવામા આવ્યુ હોય છે તો જે કાંઈ ખરાબ સવાદ મ્હોમાં રહી ગયલો હોય તે ધોઇ નાખવામા મદદગાર થઇ પડે છે. જ્યારે 'કૉડ-લીવર ઓઇલ' અથવા એરંડિયુ આપવુ પડે છે ત્યારે એવી રીત ઘણી ફત્તેહમંદ નિવડે છે. એરંડિયુ બચ્ચાંને ઘણી વખત આપવુ પડે છે. હવે જો એરંડિયુ થોડા દુધના ગલાસમા વચમાથી નાખ્યુ હોય અને તે આપ્યા પેહેલા જો બચ્ચાને પાણીનો એક ગોટ પાયો હોય તથા એરંડિયુ પી રહ્યા પછી પણ જો થોડુ પાણી આપવામા આવે તો એરંડિયાનો ઘણી વખત જે બદસવાદ રહે છે તે જરાક પણ માલમ પડ્તો નથી. 'કૉડલીવર ઓઇલ' ઘણુ ખરૂ બચ્ચાને પસદ પડે છે જ્યારે, પેહેલા થોડુ થોડુ આપીને પછી જરાક જરાક વધારવામાં આવે ત્યારે. પણ જો બચ્ચાને પસદ પડે નહિ તો પછી એરંડિયાની માફક દુધમા આપવુ. કેટલીક વખત દુધને બદલે (Orange Wine) ઑરેંજ વાઇન આપવામા આવે છે.

પડીકાં કેમ આપવાં.

પડીકા ઘણુ ખરૂ તો થોડા પાણીમા એક ચમચાની અદર આપવામા આવે છે. જો નાનુ પણ બેસવાદ પડીકુ હોય તો થોડી ભુકેલી સાકર મેલવી જડબાના વચમાના ભાગપર સુકી પાણી પી જવુ ઘણીક વખત બેસવાદ પડીકા (Gelatine) જીલેટાઇનના

કવરમા અથવા તેા (Wafers) વેફરમા આવે છે પણ તેનું કદ મેાટુ હેાવાથી બચ્ચાએા લેવા આનાકાની કરે છે, જો બચ્ચાને પડીકુ આપ્યા પછી ચૅાકલેટ, તાડી યા એવી ઇજા ન કરનારી કાેઇ મીઠાઇ થેાડી આપવામા આવે તેા અડચણ જેવુ કાઇ નથી, મનમા મીઠાઇની લાલચમા બચ્ચુ ગમે તેવુ બેસવાદ પણ પડીકુ લેવાને આનાકાની કરશે નહિ

લગાડવાની દવા.

લગાડવાની દવા બચ્ચાએાના દરદેામા ઘણી વપરાય છે તે નિચલા ચાર કારણેાને માટે વપરાય છે —(૧) બદનના ચેાકસ ભાગની ગરમી એાછી યા વધતી કરવા (૨) બદનના ચેાક્ક્સ ભાગ ઉપર ભેાકર ભીનાશ રાખવા (૩) દુખારેા અટકાવવા કે જેને અગ્રેજીમા (counter irritating applications) કહે છે તે (૪) ચામડી ઉપર ચેાકસ જાતના દવા નાખેલા તેલ લગાડવા કે જેથી કરીને ચામડી તે તેલ ચુસી લઇને ઘટતે ઠેકાણે તેની જોઇતી અસર કરે ઘણુ કરીને ઉપના બે ત્રણ સામટા કારણેાને માટે પણ દવા લગાડવામા આવે છે. જેવુ કે બચ્ચાએાના બાબમા ચેાકસ લગાડવાની દવાએા ગરમી, તથા ભીનાશ રાખે છે અને તેને માટે (Fomentations) શેક તથા (Poultices) પેાલતીસ વ ગે ઉપયેાગી થઇ પડે છે

ગરમ શેક.

જે ભાગ ઉપર શેક કરવેા હેાય તેના કરતા ચાર ઘણેા મેાટેા ફ્લાનલનેા કટકેા લેવામા આવે છે અને તેની ચાર ઘડી કરીને દુખતા ભાગ ઉપર શેક કરવામા આવે છે એ ફ્લૅનલની ગાદીને એક સુવાલમા બાધીને પછી ઉપર ગેમનુ પાણી નાખવુ અને જ્યા સુધી બધુ પાણી નિકળી જાય ત્યા સુધી નીચેાવવુ તે ફ્લાનલના કટકાને ખલતા સુધી (Oiled Silk) તેલ લગાડેલા રેશમી કપડામા બાધવુ કે જેથી કરીને ઘણી જલદીથી બાફ નિકળી જાય નહિ જો બરેાબર રીતે ફ્લૅનલના કટકાને ગરમી આપી હેાય તેા તે પેાલતીસ કરતા સારી છે કારણ કે પેાલતીસના ભારથી વધી અગવડ પડે છે જો ફ્લૅનલના શેકથી સારી અસર કરવી હેાય તેા તે શેક બરવે અરધે કલાકે કરવેા ચાલુ રાખવેા.

અને બનતાં સુધી બિછાનાની નજદીકજ શેક તૈયાર કરવેા કે જેથી જલદી ઠંડો પડી ન જાય.

પેાલ્તીસ.

પેાલતીસેા જુદી જુદી ચીજોની બનાવવામાં આવે છે; જેવી કે, ચેાખા, અળસી, એાટમીલ, શુલું, કાંજી, વિગેરે. આપણા લેાકેામાં પેાલતીસ ઘણું ખરૂં અળસીના આટાની બનાવવામાં આવે છે.

અલસીની પેાલતીસ.

પેાલતીસનાં કદ કરતાં જરા મેાટું એક શણ યા સુતરનું કપડું લેવું. બ્રાઉન પેપર એક પેાલતીસને માટે ઘણું અગતનું છે. એક વાસણમાં અળસીનેા આટેા નાખ્યા પછી તેમાં ખળખળતું પાણી નાખવું. કેટલું પાણી નાખવું તે અનુભવ સારી રીતે શિખવી શકશે. એક નર્સે આટલું ધ્યાન રાખવું કે પાણીમાં અળસી નાખતાં નાખતાં જોરથી હીલવવી. પછી *કપડામાં નાખીને તેની કેાર વાળી નાખવી કે જેથી કરી દરદીના દીલપર* પડે નહિ. હવે પેાલતીસ કેટલી જાડી કરવી તે એક સવાલ છે; એટલું તેા સિદ્ધ છે કે એક જાડી પેાલતીસ ઘણેા વખત સુધી પેાતાની ગરમી રાખી શકે છે, પણ ધારેા કે છાતી જેવી જગાપર પેાલતીસ મુકવી હેાય તેા ભાર કેટલેા બધેા થઈ જાય? ત્યારે બનતાં સુધી પેાલતીસ અરધા ઇંચથી જાડી કરવી નહિ. આંખ જેવા નાજુક ભાગ ઉપર જે પેાલતીસ મુકવી હેાય તેા પછી ઘણી પાતલી કરવી અવશ્યની છે. અળસીનેા આટેા જયારે સુકેા હેાય ત્યારે આપણે જો થેાડું સૅલેડ તેલ અથવા તેા અળસીનું તેલ નાખ્યું હેાય તેા ઠીક થઇ પડે. અળસીનેા આટેા બે જાતનેા હેાય છે (૧) ભરડેલી અળસી (૨) અળસી કે જેમાંથી તેલ કાઢી નાખેલું હેાય છે તે કે જેને અંગ્રેજીમાં (Oil Cakes) એાઇલ કેકસ કહે છે. બનતાં તલક તેલ કાઢેલી અળસીમાં થેાડું તેલ નાખીને વાપરેલી ઠીક પડશે. ફ્લૅનલના કટકા કરતાં બરેાબર રીતે બનાવેલી પેાલતીસ વધારે વખત સુધી ગરમી રાખી શકે છે, અને જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હેાય તેા ૩ થી ૪ કલાક સુધી તેને બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

રોટલી અથવા પાંઉની પોલ્તીસ.

જ્યારે આખ યા એવા નાજુક ભાગો ઉપર પોલતીસ મુકવાની જરૂર પડે છે ત્યારે (Stale bread) વાસી રોટલી અથવા સુકા પાંઉના ટુકડાનો ભુકો કરીને ઉકળતા પાણીમા ડોહોળીને પોલતીસ મુકવામા આવે છે આવી રીતની પોલતીસ બનાવવામા વળુ ખરૂ પાણીને બદલે દુધ વાપરવુ સલાહકાર છે એ તેમજ અળશીની પોલતીસ તથા ચામડીની વચમા કાંઈ પણ બીજી ચીજ મુકવી નહિ પાણીને બદલે દુધ વાપ રાથી પોલતીસની જલદીથી અસર થાય છે

સુકો શેક.

જ્યારે એક માણસના દિલની ગરમી કાઇ પણ કારણે ઓછી થઈ જાય છે અથવા ઠંડી વાગી આવે છે ત્યારે ભીનાસ વગરનો યાને સુકો શે કરવો જોઇયે સુકો શેક ગરમ પાણીની બાટલી, ગરમ નળિયુ અથવા ઇંટની સુકી ફ્લૅનલમા વીંટાળીને, અથવા ફ્લૅનલને આતશ આગળ તાપ આપીને, કરવામા આવે છે

Cold Applications

ઠંડા પાણીના કટકા યોકા મટાડવા તથા ચોમ્સ દરદો સારા કરવામા કામે લગાડવામા આવે છે મહેનામા સહેલી રીત તો એ છે કે જે ભાગ ઠંડો રાખવાની જરૂર હોય તે ભાગ ઉપર પાતલો ઠંડો ભીંજવેલો કટકો મુકી ગરમ થાય કે તુરત તેને ઠંડો કરવાની સભાળ લેવી એવી રીતે કરવાથી બે રીતના ફાયદા થાય છે એક તો પાણી જે દિલના ભાગ ઉપર મુકવામા આવે છે, તેના કરતા વધારે ઠંડુ હોવાથી તે ભાગની ગરમી ચુસી લે છે અને બીજો ફાયદો પાણી જ્યારે હવામા ખુલ્લુ રહે છે ત્યારે જલદીથી (evaporate) હવાઈ રૂપ પકડે છે અને તે રૂપ પકડતા તો આસપાસની ચીજોને પણ થોડે દરજ્જે ઠંડા કરે છે હવે ત્યારે જો એક પાણીથી તર થયલો (saturated) કટકો ચામડીને લાગે તો ચામડીની ગરમી ચુસી લેવીજ જોઇએ એપરથી

કોઇ પણ ભાગની ગરમી ઓછી કરવાને માટે ભીંજવેલો કટકો ઘણો ગતલો જોઇએ, તેમજ તે ગરમ થતાં તુરત બદલવો જોઇએ. કેટલીક વખત બદનનો ભાગ એટલો ગરમ હોય છે કે તેને ઠંડો કરવાને માટે વારંવાર બીજો કટકો લેવો પડે છે અને તે ઘણું કંટાળા ભરેલું કામ થઈ પડે છે. તેવી વખતે નીચે પ્રમાણે કરવાથી મહેનત તેમજ વખતનો બચાવ થશેઃ—

દરદીના બિછાના ઉપર દરદીનાં માથાથી જરાક ઉપર એક ગલાસ ઠંડા પાણી યા એવીજ બીજી ચીજથી ભરેલું રાખવું અને તેની અંદર એક મોટો રૂમાલ એવી રીતે બોળેલો રાખવો કે જેથી તેનો એક છેડો તે ગ્લાસમાં રહે તથા એક છેડો દરદીના ઠંડા કરવા જોઇતા ભાગ ઉપરના ભીના કકડાપર રહે. હવે કુદરતના એક કાયદા (Water seeks its own level) ' પાણી પોતાની સપાટી શોધી કાઢે છે ' તે પ્રમાણે તે ગ્લાસમાંનું પાણી ધીમે ધીમે કટકો જેમ સુકાતો જશે તેમ આવતું જશે અને એ રીતે કટકો ભીનો અને ભીનોજ રહેશે.

જ્યારે પાણી ઘણુંજ ઠંડુ જોઇએ ત્યારે થોડું આઇસ નાખવું અથવા તો (chloride of ammonia) ક્લોરાઇડ ઓફ એમોનિયા અથવા તો (nitrate of Potash) નાઇટ્રેત ઓફ પોતેસ નાખવો. જો એવી કાંઈ ચીજ ન મળે તો (methylated spirit) મેથીલેટેડ સ્પીરીત, સરકો અથવા કોલનવાટર ઉપયોગમાં લેવું. જો ઘણીજ ઠંડકની જરૂર હોય તો આઇસના ભુકાની રબરની કોથળી વાપરવી. જો રબરની ન મળી શકે તો gutta-percha " ગતાપરચા " જે બધા રસાયણીઓને ત્યાં મળે છે તે લઈ બરોબર કાપીને એક નર્સે (chloroform) ક્લોરોફોર્મથી ચીટકાવવી.

બરફની મોટી મોટી લાદીઓ આવે છે અને તેમાંથી જોઇતું આઇસ ભાંગીને કાઢવાનું કામ એક નર્સનું છે. બરફને હમેશાં ફ્લૅનલનાં કટકામાં લપેટવાથી થોડું પીગળશે. પહેલી નજરે આઇસ જેવી ઠંડી ચીજને ફ્લૅનલથી ઉંફ આપવી ડહાપણ ભરેલું લાગશે નહિ. પણ ફ્લૅનલ ગરમી સારી રીતે લઈ શકતું નથી. ફ્લૅનલ પહેરવાનું કારણ એટલુંજ કે ડીલની ગરમી

બહારની હડીથી કરીને ઓછી થાય નહિ અને આઇસ ઉપર ફ્લૅનલ વીંટાળવાનું કારણ એજ કે બાહેરની ગરમીથી આઇસ જલદીથી પીગળે નહિ. એ રીતે ફ્લૅનલ ઉપર જણાવેલી બન્ને બાબતમાં ગરમી જતી અટકાવે છે.

ચોક્કસ તાવ, જેવી કે (Scarlet Fever) અથવા તો(Typhoid Fever) તાઇફોઇડ તાવમા દીવની ગરમી અતિશય હોવાથી આખુ દીન થંડું કરવાની જરૂર રહે છે. એવી વખતે ઠડા પાણી સાથે થોડો સરકો મેલીને તેથી ડ્ગીને સ્પંજ કરવુ ઘણુ ફાયદાકારક છે. એવી રીતે સ્પંજથી લગાડીને પછી બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું કે જેથી કરીને ઘણી તાપ ઓછી થશે. એવી રીતે સ્પંજ કર્યા પછી 'ક્લીનીકલ થરમોમીતરથી' તાવ તપાસવી અને જો પહેલા કરતાં ઉતરેલી આલમ ન પડે તો પછી થોડું આઇસ નાખી નેતનો કટકો થોડો નીચોવીને દરદીના બદનની આસપાસ વીંટાળવો તથા ગરમ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવો. એટલી સભાળ રાખવી કે દરદીને પવન લાગે નહિ તેમજ તેના બિછાના ઉપર પાણીથી અસર નહિ થાય તેથી ચામડું નાખવું. જ્યાં સુધી ઘટતી ગરમી ઓછી થાય ત્યા સુધી એમ કરવુ. બનતાં તલક બરફ વાપરવુ નહિ, કારણ સરકા સાથ મેળેલુ પાણીજ ઘણી સારી અસર કરવામા ફત્તેહમદ નિવડે છે.

સાધારણ ભીનાસ કેમ આપવો.

ચોક્સ (internal) અંદરખાનેના દરદોને માટે તેમજ ચોક્સ ઘાઓને માટે બાહેરથી સાધારણ ભીનાસ આપવાની જરૂર પડે છે. અથવા તો સુતરના કટકાએ ગરમ પાણીમાં ભીંજ્વીને લગાડવામા આવે છે. એ કટકાને અંગ્રેજીમા 'compresses' કમપ્રેસીસ કહે છે. એ 'કમપ્રેઆસો' ને પછી રેશમી કપડામાં વીંટાળીને જોઇતા ભાગ ઉપર ફ્લૅનલથી કરીને બાંધવામાં આવે છે. ગળાંના સોજા તથા એવીજ કીસમનાં બીજાં દરદો ઉપર એ 'કમપ્રેસીસો' અતિ ઉપયોગી થઇ પડે છે. ગળાંના સોજા વખતે એ 'કમપ્રેસીસ' ને હડપચી આગળથી બાધી ઉપર બે કાનને અંદર લઇ માથાંપર તાગવાંર લઇ ત્યાં બાંધવા. જો એક ઘાની ઉપર

બાંધવું હોય તો તેને ડબલ કરવું નહિ. 'કમપ્રેસીસ' કાંઈ વારંવાર બદલવો પડતો નથી, જો 'oiled silk' યાને તેલ લગાડેલું રેશમી કપડું બરોબર રીતે બાંધેલું હોય તો ૧૨ કલાક સુધી બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

(Treatment by counter-irritation) એટલે જો કાંઈ અંદરના ભાગમાં સોજો થયો હોય અથવા તો લોહીનો જમાવ થયો હોય તો તે મટાડવાને બહારની ચામડીપર કાંઇ જલ્લદ ચીજ લગાડવી. જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીના જમાવ દુર થઇ જાય છે. એ સબબથી રાઇની પોલટીસ, તરપેનટાઇન, આમોનિયા, આયોદીન વિગેરે દવાઓ બાહારની ચામડીપર વાપરવામાં આવે છે જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ નિકળી જાય છે.

જલ્લદ લગાડવાની દવા.

ચોપડવાની દવા એક નર્સે હુશિયારી અને અસરકારક રીતથી લગાડવી જોઇએ. હાથમાં કાંઇ પણ પહેરવા વગર ખુલ્લા હાથે લગાડવાથી બહુ અસરકારક નિકળે છે. પહેલાં હાથની હથેલી ગોખલા જેવી બનાવી તે ભાગપર નરમ પણ નિયમિત રીતે ચામડીપર મસળવું. હવે દવા ચોળતી વખતે ગોળગોળ રીતે હાથ લેવા અથવા તો સીધા ઉપર હેઠે હાથ લેવા તે જે ભાગપર લગાડવામાં આવે તેની ઉપર આધાર રહે છે, કેટલાક કેસમાં એકજ રીતે સીધા હાથે લગાડવું અને હાથ ઉચકી પાછું તે જગાથી શરૂ કરવું પડે છે. છાતી તથા (abdomen) પીઠના ભાગપર દવા લગાડતી વખતે હાથ ગોળગોળ ફેરવવો ઘણો ઉપયોગી છે; જો પીઠનાં નીચલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની જરૂર હોય તો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર એમ હાથ ફેરવવો; પણ જો હાથ તથા પગ ઉપર દવા ચોપડવી હોય તો નીચેથી ઉપર હાથ લેવો. હવે કેટલીક (liniment) લગાડવાની દવા કેટલી લેવી તથા કેટલો વખત સુધી લગાડવાનું ચાલુ રાખવુ તે તે દવાની જાડાઇ તથા પચવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. હમેશાં કાંઇ પણ દવા ચોપડવામાં આવે છે તો તેથી ઘણી અગવડ લાગે છે; તેથી જો લાંબો વખત સુધી ચોપડયા કરવામાં આવે તો દરદી કાંઇ અગણુમો બતલાવતું નથી, પણ જો નર્સને લાંબા વખતની ટેવ ન હોય તો થોડી મિનિટમાં તે થાકી જાય છે.

(Mustard Plasters) રાઈનું પલાસતર.

એક બ્રાઉન પેપરનો કટકો, થોડી ઘડી વાળેલું શણનું કપડું અથવા તો સહુથી સરસ થોડાં 'તીસ્યુ પેપર' ઉપર થોડી રાઈ પાણી સાથ બાંન્ધીને ખુબ મીક્ષ કરીને લગાડવી. રાઈ સરખી રીતે $\frac{1}{10}$ ઈંચ જેટલી જાડી લગાડવી. ચામડી ઉપર મુકયા આગમજ તે બ્રાઉન પેપરના ખુણાં બરોબર વાળવાં કે જેથી કરીને દરદીના શરીર ઉપર રાઈ પડે નહિ, પછી તે રાઈના પલાસતર ઉપર પાતલું મલમલ જેવું કપડાનું પડ કરીને પછી જ્યાં મારવુ હોય ત્યાં મારવું. ઘણું ખરૂં ૫ દરથી વીશ મિનિટમાં જોઈતી અસર થશે. એ રીતે રાઈના પલાસતરથી કરીને ગરમી તથા બીનામ એવી વખતે મળે છે.

(Mustard Poultices) રાઈની પોલટીસ.

કેટલીક વખતે અળસીના આટા સાથે રાઈ ભેળીને પોલટીસ બનાવવામા આવે છે. એક બચ્ચાંને માટે ૧) ભાગ રાઈ તથા ૩) ભાગ અળસીનાં આટાથી બનેલી પોલટીસ, ઉપયોગી છે. એ રીતે બનાવેલી પોલતીસ સેક તરીકેનું, પોલટીસ તરીકેનુ તથા પલાસ્તર તરીકેનું કામ બજાવે છે. એ પોલતીસ નીચલી રીતે બનાવવી.

પેહેલા ઉપર લખેલા પ્રમાણે પ્રમાણે થોડી રાઈ લઈ તેને સારી રીતે ઠંડા પાણીમાં મીક્ષ કરવી, પછી તેમા ઉકળતું પાણી રેડતાં જઈ જેમ અળસીની પોલતીસ બનાવવાની સમજ આગળ આપી ગયા છીએ તેમ અળસીનો આટો આસ્તે આસ્તે નાખીને ખુબ ડોહલવો. અથવા તો પેહેલાં અળસીની પોલતીસ બનાવી ને પછી તેમા રાઈ નાખીને ખુબ હલાવવુ જે ચીજ એક નર્સે ખુબ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ છે કે તેને રાઈની સાથે સારી રીતે મેળવવી. કારણ જો બરોબર મેળવવામાં આવી ન હોય તો રાઈ ઘટતી અસર કરશે નહિ. એવી રીતે રાઈની પોલતીસ બનાવીને અળસીની પોલતીસની માફક ચામડી ઉપર મુકવી. આ રીતે બનાવી પોલતીસ એક કલાક સુધી દરદીથી ખમી શકાશે.

Turpentine Slough.

થોડું તરપીનતાઇન ફ્લૅનલના કટકા ઉપર છાંટીને પછી કરવામાં આવે છે. કેટલું તરપીનતાઇન લેવું તે કેવી રીતે વાપરવુ તે શા ઉપર

આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે અરધો મોટો ચમચો એક ચોરસ ફુ
જેટલા ફ્લૅનલનાં કટકા ઉપર છાટેલું બસ છે. નર્સે સંભાળ રાખવી કે તરપીન
તાઇન બરોબર રીતે ફ્લૅનલના કટકા ઉપર સઘળે પંઠરાયલું હોવું જોઇએ
તેમજ કાનને અંદર લઇ માથાપર તાળવાંવેર લઇ ત્યાં બાંધવા, જે એ
ધાની ઉપર ચામડી ઉપર મુકવા આગમજ ઠંડો થઇ ગયલો હોવો જોઇએ
જ્યાં સુધી ઘટતી અસર થાય નહિ ત્યાં સુધી એમ કરવું ચાલુ રાખવું.

Lotions.

જેમ સાધારણ રીતે ફકત પાણી બદનના ચોકસ ભાગો ઉપર ભીનાશ
રાખવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેમ "લોશન" વપરાય છે, કેટલી
વખત લોશનથી ભીંજવેલા કપડાં ઉપર 'Oiled silk' તેલ લગાડેં
કપડું વીંટાળવામાં આવે છે, પણ સાધારણ રીતે ખાલી કપડું
વપરાસમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે આંખ ઉપર લોશન મુકવું હોય ત્યાં
સગવડ પડે તેટલો નાનો કપડાનો કટકો ઉપયોગમાં લેવો. બરોબર અસ
કરવાને માટે વારવાર આંખની અંદર પણ લોશન જવું અગત્યનું થ
પડે છે. તેવી વખતે આંખના પાંપણ જરા ઉપર કરીને થોડાં ટીપ
નાખવાં. જો સંભાળથી એમ કરવામાં આવે તો દરદીને કોઇ પણ
પ્રકારની ઇજા પામવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

Ear-syringe—કાનની પીચકારી.

કેટલાંક કાનનાં દરદોને ગરમ પાણી અથવા તો દવા નાખેલા પાણીથી
પીચકારીની મદદવડે ધોવામાં આવે છે. એક ઇંડયા રબરની બૉલ સાથની
બનાવેલી પીચકારી ઘણી ઉપયોગી છે. એ પીચકારી પેહેલાં બૉલ દાબી
તેની હવા કાઢી નાખીને પછી પાણી અથવા દવાથી ભરવામાં આવે છે.
જ્યારે આખો બોલ દવા અથવા પાણીથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ભરાય છે
ત્યારે તે બોલ ધીમે ધીમે દાબવાથી તેમાંની પ્રવાહી કાનના પડદા તલક
જઇને પાછી આવે છે. જો બચ્ચાંઓના કાનને પીચકારી વડે ધોવા હોય
તો તે નહાતી વખત સારી રીતે કરી શકાય છે. તે વખતે બાળકો ટબમાં
બેઠેલાં હોવાથી કાનની નીચે વાસણ ધરવાની કડાકુટ પડતી નથી. પણ
બચ્ચાંને પાણીમાં લાંબો વખત રહ્યાથી સરદી ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

ગળામાં કેમ દવા લગાડવી.

જો ગળામાં દવા લગાડવાની જરૂર પડે તો એક ઉંટના બાલની પીછી વડે લગાડવામાં આવે છે. તે પીછીનો દાંડો સીધો હોવો જોઇએ. જો બાળકને બરોબર મ્હોડું ઉઘાડતાં શિખવવામાં આવ્યું હોય તો ઠીક પણ જો તેમ ન હોય ને જડબાં વચમાં આવવાને લીધે ગળું દેખાતું ન હોય તો ચમચાના હાથાથી જડબાંને દાબીને લગાડવું. નર્સે તે દરદી બાળકને એક બારી તરફ મ્હોં કરાવીને બેસાડવું તથા ડાબા હાથ વડે ચમચાના હાથાથી જડબાં દાબી જમણા હાથે ગળાંમાં પીછી વડે દવા લગાડવાનું શરૂ કરવું. જો જલદીથી અને ચરાઇથી ગળાંમાં દવા લગાડવામાં આવી હોય તો ગળાને કાંઇ પણ ઇજા પહોંચવાની ધાસ્તી નથી, તેમજ બાળકને પણ કંટાળો થતો નથી.

The Application of leeches, જળો મુકાવવી.

ઘણીકવાર દુખાવો મટાડવા અથવા તો સોજો ઉતારવાને માટે જળો મુકાવવી ઘણી અગત્યની થઇ પડે છે. જો જળોને બરોબર વળગાડવી હોય તો પેટમાં જે ભાગ ઉપર જળો મુકવાની હોય તે ભાગને સાબુ તથા ગરમ પાણીથી ધોઇ, લુછીને પછી થોડું દુધ લગાડીને ભીનો કરવો. પછી નર્સે ધરતી જળોને તેના ડાબડામાંથી કાઢીને તે ભીના ભાગ ઉપર ચપળાઇથી મુકી દેવી. સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે નર્સના આંગળાં ઉપર તે વળગી પડે નહિ. જ્યારે ચોક્સ ભાગ ઉપરજ જળો વળગાડવાની જરૂર હોય ત્યારે જળોને એક વાઇન ગલાસમાં નાખીને તે વાઇન ગલાસનું મ્હોં તે ભાગ ઉપર જ્યાં સુધી જળો વળગે નહિ ત્યાં સુધી ઉંધું રાખવું. એક વખત જળોએ કરડયા પછી જ્યાં સુધી વળગી રહે ત્યાં સુધી છોડવી નહિ. પણ જો જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત જળો વળગી રહે તો પછી થોડું નીમક તેઓનાં ડીલપર નાખવાથી તરત છુટશે. ઘણીક વખત જળો છુટયા પછી તેઓએ ડંખ મારેલા ભાગમાંથી લોહી વહે છે. તેવી વખતે નર્સે તુરત એક કપડાંની કાપલી મુકી તે ઉપર એક રૂમાલ બાંધવો. જો તેમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો પછી એક આઇસની નાની ગાંગડી ઘા ઉપર મુકવી.

Precaution relating to Infectious diseases.

ઉડતા રોગો સામે બચાવ.

જ્યારે એક ઘરમાં એક માણસને ઉડનો રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે નર્સની તે દરદીને અલાયદી જગામાં રાખવાની ફરજ છે કે જેથી કરીને સાજા માણસોમાં તે રોગ લાગુ પડે નહિ. બને તો દરદીને એક યા બે ઓરડા અલાયદા કરી આપવા. જો બની શકે તો આખો માળ આપવો સલાહકારક છે. એક ઉડતા રોગવાળા દરદીના ઓરડામાં કાંઇ પણ કારણે નર્સ સીવાય કોઇ-પણ માણસે જવું નહિ. જો બની શકતું હોય તો દરદીનો ઓરડો તથા માળની આસપાસ એક કલીકો, કંતાન અથવા એવાજ કોઇ ધોવાઇ શકાય એવા કપડાંનો પડદો કરી લેવો તથા તે પડદો હમેશાં (Sanitas Fluid) સેનીતાસ-ફ્લુઇડ, (Carbolic Acid) કારબોલીક આસીડ અથવા તો (Phenyle) ફીનાઇલથી ભીનો રાખવો ઉપલી દવાઓમાંનો ૧ ભાગ તથા પાણી ૩૦ ભાગ મેળવીને લગાડવું. એવીજ રીતનો એક પડદો દરદી તથા નર્સના વપરાસમાં આવતા ઓરડાઓમાં પણ રાખવો. દરેક નર્સ કે જે એક ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીની સારવારમાં હોય તેને દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અતિ જરૂરનું છે. જો એક નર્સ ફરવા નહિ જાય તો તેણી જરૂરને વખતે તેણીની મદદની અતિ જરૂર હોય ત્યારે સીક પડી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આખાં ઘરની હવા સ્વચ્છ રાખવાને માટે સઘળાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં અને જો હવા ઘણી સરદ ન હોય તો રાતે પણ બારણાં બારી ઉઘાડાં રાખવાં.

'ડીસઇનફેકટંટ' છવ જેવા ફેરફાર કરી શકતું નથી. ધોવાઈ શકાય તેવાં કપડાં, બિછાનું, ઓછાડ વિગેરેને ધોવા મોકલ્યા અગાઉ પાણીમાં ઉકાળવાં અગત્યના છે: પ્યાલાં, રકાબી વિગેરે કે જે દરદીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં હોય તે નર્સે 'કૉનડીસ ફ્લુઇડ' અથવા 'કારબોલીક એસીડ' સાથ વીશ ભાગ પાણી ભેલી બોળી રાખવાં.

ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીનું નહવારેલું પાણી પણ ચોકસ ભાગ 'ડીસઇનફેકટંટ' નાખીનેજ ઓરડામાંથી બાહેર લઈ જવું.

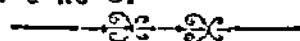
આટલી સભાળ રાખવા છતાં પણ નર્સ પોતાના કામ સર ઘરમાં જાય ત્યારે હાથ તથા મ્હો 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' તથા પાણીથી ન ધોય તો તે રોગ ઘરમાં ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. તે માટે જ્યારે પણ નર્સને ઘરમાં બીજા ભાગોમાં જવું પડે ત્યારે ઉપલી દવા પાણી સાથ ભેળી હાથ ધોઇ નાખવા. દરદીના ઓરડામાથી બીજા ઓરડાઓમાં જતી વખતે નર્સે પોતાના દીલ ઉપર એક "ઓવરકોટ" જેવું કપડું પેહેરવું અગત્યનું છે. સીક માણસના ઓરડાની બાહેર એક નર્સે કોઇ સાથ વાત કરવી નહિ, પણ થોડો વખત બાહેર ફરી આવ્યા પછીજ કાંઇ પણ કહેવું હોય તે કહેવું.

જ્યારે એક ઉડતા રોગથી પીડાતો દરદી (convalescent state) અને તુરતનો સાજો થયલો હોય ત્યારે તેને બને તેટલા દીનપર થોડાં કપડા સહિત બીજા ઓરડામાં લઇ જવો અને ૧ ભાગ 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' તથા ૪૦ ભાગ પાણીની મેળવણીથી તેનું દીલ તથા બાલ ધોવા.

આ તકે એટલું કહેવું જરૂરનું છે કે ગમે તેવું પણ સરસ 'ડીસઇનફેકટંટ' હોય પણ તે તાજી હવાના સપાટા, તડકો તથા સંપૂર્ણ સુઘડાઇ જેટલું કરી શકે તેનો પા હિસ્સો પણ કરવાને તદન અશકત છે. તાજી હવા, તડકો અને સુઘડાઇ સઘલાં મળીને જેટલું કરવામાં બાકી રહ્યું હોય તેટલું 'ડીસઇનફેકટંટ' કદાપી પુરું કરી આપે; પણ 'ડીસઇનફેકટંટ' એકલુંજ ઉડતા રોગનો નાશ કરવામાં પુરતું નથીજ.

(Abuse of Disinfection) ડીસઇનફેકટંટનો ગેરઉપયોગ.

જે રોગો ઉડતા નહિ હોય તે રોગોમાં 'ડીસઇનફેકટંટ' વાપરવું મિથ્યા છે. એવી વખતે 'ડીસઇનફેકટંટ' વાપરવું તે સુઘડાઇના સાહયા હેઠલ આળસુ રહેવા જેવું છે. સાધારણ રીતે કહેવાઇ શકાય કે જે નર્સ ઘણો થોડો 'ડીસઇનફેકટંટ' વાપરતી હોય તેજ નર્સ એક નર્સની ઉમદા કામ કરવાની લાયકાત દેખાડે છે.





પ્રકરણ ૧૬ મું.

ડાક્ટર આવે તે પહેલાંના જીવ બચાવવાના અને અકસ્માત વખ્તેના ઉપાયો.

"She will have the pleasing satisfaction of knowing that she has gained that knowledge which may enable her at any moment to sooth the suffering alleviate the pain and expedite the care of her child or to save the life of another"

"તેણીને ખુશાલી ઉત્પન્ન કરનાર સંતોષ ઉપજશે કે તેણીએ એક એવી કિંમતનું જ્ઞાન પામ કીધું છે કે જે તેણીને કોઇ પણ પળે દુઃખમાં શાંતિ ફેલાવાને, દરદો ઓછાં કરવાને અને બચ્ચાંને જલદીથી સાજું કરવાને અથવા તો બીજા એાની જીંદગી બચાવવાને શક્તિવાન બનાવી શકે'

હાલ ડૉક્ટરો તો વધ્યા જાય છે. પણ કેટલીક વખ્તે કેટલીક જગાઓપર ડૉક્ટરને આવતા વિલંબ લાગે તેટલામાં અકસમાતથી બિચારું આદમી મરણ પામે છે, અથવા તો લોહી વહેવાની અથવા ઝેરની અસર એટલી બધી થાય છે કે તેથી તેને બચવાનો થોડોજ સંભવ હોય છે. પણ જો કોઇ તે વખ્તે થોડા સારા ઉપાયો લે તો તે આદમીનો જીવ બચાવી શકે એક સ્ત્રીના છોકરાને અથવા તો કોઇ વહાલાને અકસમાતથી જખમ થાય અને તેમાથી લોહી એકદમ વહેતું હોય, અને પેલી સ્ત્રીને લોહી બંધ કરતા આવડે નહિ તો ડૉક્ટર આવે તે અગાઉ તે આદમીનું ઘણું લોહી વહી જાય અથવા તો ઘણુંજ લોહી વહેવાથી મરણ થાય, પણ તે વખ્તે એક સ્ત્રીને ઉપાય આવડતા હોય તો પોતાના વહાલાનો જીવ બચાવી શકે. એજ પ્રમાણે ઝેરી જાનવરના ડંખ થાય અથવા તો જાણ્યું અણજાણ્યું ઝેર

ખાવામા આવે તે વખતના ઉપાયો જાણતી હોય તો તેણી કેવી આશીર્વાદ સમાન થઇ પડે! તેણી પોતાના વહાલાઓનો કેવી રીતે મોતથી જીવ બચાવી શકે, અને એ રીતે તેણી કેવી વહાલી થઇ પડે! જેમ સ્ત્રીને નર્સીંગ શિખવવાની જરૂર છે, તેમ જરૂરની વખતના અકસ્માતના ઉપાયો જાણવાની પણ તેણીને જરૂર છે, કારણ તેણીને ઘરમા બચ્ચાંને માટે એવુ જ્ઞાન બહુ અગત્યનું થઇ પડે છે બચ્ચાને અકસ્માત તો થાય છેજ માટે એવુ જ્ઞાન એક સ્ત્રીએ જરૂર અખ્ત્યાર કરવુ.

અકસ્માતની વખ્તે, પોતાના ઉપાયો બહુ અસરકારક અને સંતોષકારક નિવડે તે માટે નિચલી બાબતોપર ધ્યાન આપવુ બહુ જરૂરનું છે

(૧) શાંત, દ્રઢ અને સાવધ રહેવાની કોશેશ કરવી, અને કોઇ પણ ઉપાયો અજમાવો તે વખ્તે શુ કરવાને ઇચ્છો છો તે વિષે મનને ચોકસ રાખજો. એક ઉપાય અજમાવવાનો ઇરાદો કીધો કે શાંતિથી અને દ્રઢપણે તે વિચારપર અમલ કરવો અને આજુબાજુના સુચવે તેપર ધ્યાન નહિ આપવુ, જેથી મોડુ નહિ થાય અને ઇજા થયલાનું દુ:ખ વધે નહિ.

(૨) તે દરદીને આરામકારક મળે તેવી જગાપર મુકવો અને બરડા પર સીધો સુવાડવો, પણ એમ કરવાથી જો દમ લેતા મુશ્કેલી માલમ પડે તો માથાનો ભાગ જરા ઉંચકવો

(૩) ગળાના, છાતીના અને કમરના કપડા ઢીલા કરી નાખવા.

(૪) જો દરદીનું શરીર ઠંડુ થઇ ગયુ હોય તો ધાબળી ઓઢાડવી અને દિલમા ગરમી ઉતપન્ન કરવા આખા શરીરની ચામડી મસળાવી પણ જો બહુ લોહી વહેવાથી શરીર ઠંડુ થઇ ગયુ હોય તો ધાબળી ઓઢાડી માત્ર આરામકારક આપવી ગરમી આપનારૂ કાંઇ પિણુ આપવુ

(૫) જ્યારે દરદી તદન થાકીને સુસ્ત અથવા લોથ થઇ ગયો હોય અથવા તો વીસ મિનિટથી વધુ વાર બેશુદ્ધ હાલતમા રહ્યો હોય તોજ થોડુ જલ્દ પીણુ (જેવુ કે દારૂ વિગેરે) આપવુ તેની વળી બહુજ થોડા પ્રમાણમા આપવુ

જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય.

નાના જખમોનો પણ બરાબર રીતે ઉપાય કરવામાં નહિ આવે તો વારંવાર ઘણાં ગંભીર પરિણામ ઉપજાવે છે. ગમે તેવો નાનો જખમ હોય તો પણ તેનો સારો ઉપાય કરવો જરૂરનો છે. તે જખમને જો ગરમ પાણી મળે તો તેથી સારી રીતે ધોવો. જો ગરમ પાણી મળી ન શકે તો ઠંડા પાણીને જખમ ઉપર થોડો વખત વેહેવા દેવું; પછી તે ઘાને શણના કપડાથી સારી રીતે લુછી નાખવો. એવી રીતે ધોવાથી ધુળ અથવા કાંઇ પણ છવજંતુ ઘાપર પડયા હોય તે નિકળી જાય છે. જો ધુળ અથવા ઉડતા રોગનાં જંતુઓ ઘામાં રહી ગયાં હોય તો વારંવાર ઘણાં નુકસાનકારક નીવડે છે. પછી ઘાની કિનારીઓને દાબીને સાથે મેળવીને ટાઇટ કટકો બાંધવો.

જો જખમ ઘણો મોટો તથા ગંભીર પ્રકારનો હોય તો તેની વધુ સંભાળથી ઉપાય કરવાની જરૂર છે. માનવીનાં બદનની અંદર ત્રણ જાતનાં લોહી રહેવાનાં ભાગો રહે છે. (Blood-vessels) (૧) ધોરી નસો. (Arteries) (૨) સાધારણ નસો. (Veins) (૩) દોરા જેવી અને કેટલીક વખત આંખે ન દીસે એવી નસો. (Capillaries). (Arteries) ધોરી નસો ઘણુ ખરૂ (Veins) સાધારણ નસો કરતાં માસથી ઢંકાયલી હોય છે, અને સાધારણ રીતે જે પણ નસો આપણને ચામડીમાંથી દીસે છે તે ધોરી નસો નહિ પણ સાધારણ નસો હોય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમા વહેતુ લોહી જુદા જુદા પ્રકારનો રંગ ધરાવે છે; ધોરી નસમા વહેતુ લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે. સાધારણ નસોમાનું લોહી ઘેરા લાલ રંગનું હોય છે, જયારે બારીક નસોમાંનું લોહી ધોરી નસ અને સાધારણ નસોમા કરતાં લોહીના વચેનો રંગ ધરાવે છે.

લોહી જખમમાંથી કેવી રીતે વહે છે તથા કેવો રંગ ધરાવે છે તે ઉપરથી કયાંથી વહે છે તે શોધી કાઢવુ સેહેલુ થઇ પડે છે.

એક ધોરી નસના જખમમાંથી ચળકતું લાલ લોહી ફુંવારાની માફક ધારમાં વહે છે. ધોરી નસમાંથી નિકળતી ધાર સીધી વહેતી નથી

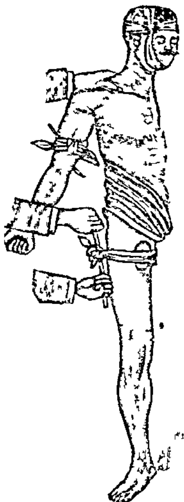
પણ ઉછાળા મારતી ઉડે છે, જ્યારે સાધારણ નસોમાંથી ઘેરૂં લોહી ધીમે વહે છે. એક (Capillary) યાને અતિ બારીક નસમાંથી નિકળતું લોહી ઘામાંથી થોડું નિકળી બંધ પડે છે. સાધારણ રીતે જો આપણો હાથ કે બદનનો કોઇ પણ ભાગ છોલાયો હોય અને તેમાંથી થોડું લોહી વહેતું હોય તો તે અતિ બારીક નસોનું જખમી થવું દેખાડે છે.

ઘણીક વખત કોઇ પણ જાતની નસમાંથી નિકળતુ લોહી બરોબર રીતે દાબવાથી બંધ પડે છે. આ તજક્કે વાંચનારે અગત્યનું છે કે લોહી (Veins) સાધારણ નસોમાંથી થઇને (Heart) હૈડામાં જાય છે તથા હૈડામાંથી થઇને (Arteries) ઘેારી નસોમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે જો ઘેારી નસો અને સાધારણ નસો જખમી થઇ હોય તો બન્ને નસો આગળ જુદી જુદી રીતે પાટો બાંધવો જોઇએ.

જો એક સાધારણ નસ જખમી થઇ હોય, અને તે જખમ ઉપર સાધારણ જોર વાપર્યા છતાં પણ લોહી બંધ ન પડે તો પછી જ્યાં જખમ પડયો હોય ત્યાથી નજદીક **નીચેના ભાગપર** ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે એક માણસનાં પગનાં ઘુંટણ આગળની સાધારણ નસ જખમી થઇ છે તો પછી જાંગપર નહિ પણ જખમની જેમ બને તેમ નજદીક ટેટા ઉપર સીકડીને પાટો બાંધવો.

હવે જો એક ઘેારી નસ, આગળ બતાવી ગયા તે પ્રમાણે, જખમી થયલી માલમ પડે તો જખમની નજદીકના **ઉપરના ભાગપર** ટાઇટ પાટો બાંધવો. ધારો કે પેલાંજ માણસની ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ નહિ પણ ઘેારી નસ જખમી થઇ છે તો તેના જખમની જેમ બને તેમ નજદીકમાં જાંગ ઉપર પાટો બાંધવો.

જો બદનની બાહેરના ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય તો જખમ ઉપર ધીમેથી દાબવું અને તે જખમી ભાગને બદનની સપાટીથી ઉપર કરવો. જો જખમ પગમાં થયો હોય તો દરદીને ચતો સુવાડી તેનો પગ ઉંચકાવવો. જો જખમ નાનો હોય તો આંગળાંથી અથવા જો મોટો હોય તો રૂમાલ અથવા એવીજ નરમ ચીજથી દબાવીને દાબવો.



સમજ માટે જુઓ પાનું ૪૧૫.

આ ચીત્ર ધોરી નસ (artery) ફાતી હોય તેનું છે.

૧. માથાની ધોરી નસ જોખમાય હોય તો આ પ્રમાણે નસ દાબવી.

૨. હાથની ધોરી નસ ફાગી હોય તો આમ પાટો બાધવો.

૩ પગની ધોરી નસ ફાગી હોય તો આ રીતે પાટો બાંધવો.

એમ કરવા છતાં પણ જો લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો પછી રૂમાલને ગાંઠ વાળી તેમાં એક લાકડી ખોસીને બને તેટલા વળ આપીને જો ધોરી નસ જખમી થઇ હોય તો જખમની ઉપર તથા સાધારણ નસ જખમ પામી હોય તો જખમની નીચે બાંધવો.

માથાંની ખોપરીનું જખમી થવું.

જો માથાંની ખોપરી જખમી થઇ હોય અને લોહી નિકળતું હોય તો તે જખમ ઉપર કપડાંનો કટકો અથવા રૂમાલ દાબવાથી લોહી બંધ થશે, મ્હોં અથવા તો દાંતમાંથી લોહી નિકળતું હોય તો તે પણ ઉપલી રીતે બંધ પડશે

દરદી ભાગમાંથી લોહી વહેતું કેમ બંધ કરવું ?

જો પાહું, મોટા ફુલ્લા અથવા એવાજ દરદમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો (Styptic wool) "સ્તીપતીક વુલ" થી બંધ કરવું. એ "સ્તીપતીક વુલ" નીચે પ્રમાણે બનાવવું. :—

થોડું રૂ અથવા રૂનું કપડું લેવું અને તેને ફટકીનાં પાણીમાં ઘણા દહાડા ળી થોડો વખત રાખીને પછી સુકવવું. એવી રીતે સુકવેલું રૂ અથવા રૂનું પડું દરદી ભાગમાંથી વહેતું લોહી બંધ કરવામાં ઘણું ફત્તેહમંદ છે. જો વેવી રીતનું કપડું જરૂરી વખત ન મળે તો પછી શણ અથવા ઉનના પડાને પાણીમાં ભીંજવી જખ્મ ઉપર મજબુત બાંધવું,

Varicose Veins) પગનાં ટેટાં આગળની નસોનું ફાટવું.

જે માણસો ઘણો ભાર ઉંચકે છે તથા ગરીબાઇને લીધે બને તે કરતાં વધારે ચાલે છે તે લોકોમાં પગના ટેટાંની નસો ઘણી વખ્તે ફાટે છે. જ્યારે પણ પગના ટેટાં ઉપરની નસો ફાટે ત્યારે દરદીને સુવરાવી તેનો પગ ઉંચો કરાવવો તથા જખમી થયલા ભાગની નીચેના ભાગપર પાટો બાંધવો.

નસકોરી ફુટવી.

જો કાંઇ વાગવાથી અથવા તો કાંઇ પણ કારણથી નાકમાંથી લોહી વહે તો નાક ઉપર ઠંડું પાણી તથા આઇસ ફેરવવું. કેટલાકો વારંવાર નસકોરી ફુટવાથી પીડાય છે, અને બચ્ચાંઓમાં પણ નસકોરી ફુટવાની વાત આપણે વારંવાર સાંભળ્યે છીએ. એવી વખ્તે દરદીને તેની પીઠપર

શાંતિથી સુવા દેવું અને આઈસનું પાણી તેની ગરદનના પાછળા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેના નાક ઉપર આઇસના પાણીથી ભીંજવેલું કપડું મુકવું. જો એમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવું ચાલુ રહે તો પછી દરદીના નાકની અંદર સંભાળથી 'સ્ટીપતીક વુલ'નું કપડું દોરી વડે બાંધી દાખલ કરવું.

લોહી સાથની ઓકારી.

જો એક માણસ લોહી ઓકે તો તે કલેજાના નાસુર અથવા ખડીની નિશાની છે. એવી વખ્તે દરદીને બને તેટલું શાંત રાખવું, અને કાંઈ પણ કારણે બોલવા દેવું નહિ જેમ બને તેમ મોટા જગામાં ચોખ્ખી, તાજી હવા દમમાં લેવા દેવી તથા આઇસ પાણી અથવા દુધ ને આઇસ પિવાડવું. જો વધું લોહી ઓકે તો છાતી ઉપર ભીંજવેલો ટુવાલ પાથરવો અને જો લોહી ફેફસાની કોઇ નસ ફાટવાથી નિકળતું હોય તો ત્રણ ચમચા તરપીનતાઇન એ બાટલી ઉકળતા પાણી સાથે મેળવવું અને તેનો બાફ દરદીને લેવા દેવો. એ બાફ લીધાથી લોહી પડતું તુરત બંધ થશે

કેટલીકવાર લોહી જવાથી માણસ નબળું થઇ જાય છે અને કોઇવાર બેશુદ્ધ પણ થાય છે. તે વખતે બીવાનું કાંઇ કારણ નથી, કારણ દરદીને એ રીતે શાંતિ મળ્યાથી લોહી જોસમાં ફરતુ નથી અને તેથી જખમી થયલા ભાગ ઉપર લોહી બંધાઇ જાય છે. તોપણ જો જખમી થયલું માણસ વધારે નબળું થયું હોય અથવા તો વધુ વખત બેશુદ્ધ રહે તો શુદ્ધિ તથા શક્તિ લાવવાના ઉપાય કામે લગાડવા. (Aconitum crude tincture) એકોનીતમ નામની દવાના ૨ ટીપાં એક અરધા ગલાસ પાણીમા નાખી, તેમાનો એક એક ચમચો દર પાન્સિ મિનિટ (જેવો કેસ હોય તે પ્રમાણે) આપવો, જેથી લોહી છાતીમાથી યા બીજા અંદરના અવયવમા બહાર મ્હો યા પેટને રસ્તે પડતું નરમ પડી જશે

તુરત વેળાના ઉપાયોનો કોઠો.

જખમમાંથી લોહી વહેવું બંધ કરવાની રીત.

સાધારણ નસ ફાટે ત્યારે કાળું ધીમે વહેવું લોહી નિકળે છે

ારી નસ ફાટે ત્યારે લાલ, ચળકતું ફુવારાની માફક ઉડતું લોહી વહે છે.

જખમી થયલો ભાગ.	પાટો બાંધવાની જગા.
કપાળ, માંથાની કોઇ પણ બાજુ, ાંખ, ગાલ અથવા શરીરના કોઇ ણુ ગોળ ભાગ ઉપરનો જખમ.	પાટાનો વચલો ભાગ જખમ ઉપર રહે તેમ પાટો બાંધીને તે ભાગ ઉપર વિંટાળી જખમની ઉપર ગાંઠ વાળવો.
બદનના કોઇ પણ ભાગની સાધા-ણ નસ (vein) નો જખમ.	જખમી થયલા ભાગ ઉપર તેમજ જખમની નીચે ખીકડીને પાટો બાધવો. જો એક પાટાથી લોહી બંધ ન થાય તો તેથી જરા નીચે બીજો પાટો બાધવો
બદનના કોઇ પણ ભાગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	જખમી થયલા ભાગપર તેમજ જખમની ઉપરના ભાગપર પાટો બાધવો. જો લોહી વહેતુ કમતી ન થાય તો બેથી ત્રણ પાટા એકેકથી જરા ઉપર બાધવા.
પગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	જખમની ઉપર તેમજ જાંગ (thigh) ના વચળા ભાગપર, તેમજ કાતરા આગળ તેમજ ગુંઠ-ણની નીચે પાટો બાંધવો. પગ શરીરની સપાટીથી ઉચો રાખવો.
હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	નાડી (pulse) ઉપર, જખમ ઉપર, તેમજ હાથની બાજુના વચલા ભાગ ઉપર, પાતો બાધવો. હાથ ઉંચો રાખવો.
પગ અથવા હાથની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ.	પગ અથવા હાથ શરીરની સપા-ટીથી નીચો ધરવો, અને જખમથી બે કે ત્રણ ઇંચ નીચે પાટો બાધવો.
પગ અથવા હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.	પગ અથવા હાથ શરીરની સપા-ટીથી ઉંચો રાખવો અને જખમની બે કે ત્રણ ઇંચ ઉંચે પાટો બાંધવો.

સુચના.

જ્યારે પણ લોહી વહેતું હોય ને આપણને ખબરાટમાં બરોબર માલમ ન પડે કે ધોરી નસ ફાટી છે કે સાધારણ નસ જખમી થઇ છે, ત્યારે દહાપણ ભરેલો રસ્તો એજ છે કે બન્ને જખમી થયા હોય તેમ ઇલાજ કરવા. ખુદ તે જખમની ઉપર પાટો બાંધવા કદી પણ વિસરવુ નહિ, તેમજ જખમની ઉપર તેમજ જખમની નીચે પાટાઓ બાંધવા.

દાઝી જવાનો ઉપાય.

આતશ અથવા તો ગરમ નક્કર પદાર્થના સમાગમથી માણસની ચામડી તથા માસ બળે છે. બળવાથી થયલો જખમ તે ભાગ કેટલો વખત ગરમ ચીજ સાથે સમાગમમા રહે છે તથા તે ચીજ કેટની ગરમ છે તે ઉપર આધાર રાખે છે. બળી ગયલો ભાગ માત્ર લાલ થઇને રહે છે અથવા તો ચામડી તથા માસ તદન બળી જાય છે. ટેનીક વખત ગરમ પ્રવાહી પડવાથી પણ ચામડી તથા માસ બળે છે સાધારણ રીતે, ગરમ પાણીથી થયલા જખમ કરતા ગરમ દુધ તથા તેલથી થયલા જખમો સાજા થતા બહુ વાર લાગે છે તથા વધારે ગંભીર પ્રકારના હોય છે. ગરમ પ્રવાહીથી થયલી એક ઈંચ જેટલી જગા ઉપરની ગંભીર ઇજા, પાચ ઇંચ જેટની જગા ઉપર સાધારણ ઇજા જેટલી ભય ભરેલી હોય છે. જો ગરમ નક્કર પદાર્થ અથવા તો પ્રવાહીની અસરથી દાઝેલા ભાગપર ઘા પડયો ન હોય તો (Washing Soda) વોશીંગ સોડાના ધુમ પાણીથી ધોવો. બીજા જે ઉપાય દાઝી ગયા વખતે લેવાની જરૂર છે તે:—

(૧) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપર હવા લાગતી અટકાવવાને માટે અલસીનુ અથવા મીઠુ તેલ રેડવુ જરૂરનું છે

(૨) ઇજા પામેલા ભાગ ઉપરથી સાવચેતીથી સઘળા કપડા કાઢવા. જો કપડુ જખમ ઉપર વળગી ગયુ હોય તો આસપાસથી કપડું કાપી વળગેલાં કપડા ઉપર તેલ રેડવુ પણ તે કપડું કાઢી નાખવાની કોશેશ કરવી નહિ.

(૩) ચેાડા ૨, અળસી અથવા તેા સ્વચ્છ મીઠાં તેળમાં ભીંજવીને જખમી ભાગ ઉપર લગાડવું અને એ રીતે વારંવાર લગાડવાની સભાળ લેવી. (Carron Oil) 'કેરન ઑઇલ' કે જે સરખે ભાગે (lime-water) ચુનાનું પાણી તથા (linseed oil) અળસીનું તેલ ભેળીને બનાવવામાં આવે છે તે કોઇ પણ રીતે બળી ગયલા ભાગ ઉપર ઘણું ફાયદાકારક છે. બળી ગયલા ભાગ ઉપર અળસી, સેલૅડ, બદામ, દેાઠી, એવી વનસ્પતીનું તેળ વાપરવું, પણ ખનિજ તેલ જેવું કે (parafine) "પેરેફીન" અથવા (naphtha) ગ્યાસલેટ કદી પણ વાપરવુ નહિ.

હિંદુસ્થાનની સ્ત્રીઓનેા પોષાક ગરમીની રૂતુને લીધે જલદીથી ભડકેા લઇ ઉઠે એવા હોય છે. જ્યારે પણ કપડાં ભડકેા લઇ ઉઠે ત્યારે સમયસુચકતા વાપરવી અતિ અગત્યની છે. યાદ રાખવું કે જેમ હવા જારતી જથામાં મળે તેમ બળતુ વધવા માંડે છે, તેથી કરીને એક બળતાં માણસ અથવા તેની આસપાસનાઓએ જે પેહેલી ચીજ કરવાની છે તે એ છે જે બળતી ચીજ તરફ આવતેા હવાનો જથેા ઓછેા કરવેા. એવી વખ્તે બળતુ માણસ ગભરાઇને દેાડવા માડે છે અને તેથી કરીને ભૂંઆઇથી મદદ મેળવવાને બદલે પેાતાના શરીરને વધારે ગંભીર ઈજા પહેાંચાડે છે. એવી વખ્તે જમીન ઉપર ગબડવા માંડવું તથા ધાબળી અથવા એવી કાઇ ચીજ ઓઢી લેવી. ગરમ પ્રવાહી અથવા નક્કર પદાર્થથી દાઝી ગયલા માણસને ચાહ, કાફી, કેાકેા એવુંજ કાઇ પીણુ ગરમ ગરમ પીવા આપવું.

જાનવરેાનું કરડવું.

બીલાડા તથા કુતરાં જેવાં તિક્ષણ દાંત ધરાવનારાં જાનવરેા, કેટલીક વખત માંસમાં નાકું પાડે છે, માંસ ચીરી નાખે છે, અથવા ચામડીમા (abrasions) યાને ઘસારેા પાડે છે. જ્યારે કેાઇ જાનવરે કરડિયું હેાય અને ઘણી વેદના થતી હેાય, તે વખતે ગરમ શેક અથવા પેાલ્તીસ ઘણી ઉપયેાગી થઇ પડે છે. કુતરાનાં કરડવાને માટે લેાકેામાં ખેાટેા ગભરાટ છે, કારણ કે જ્યાં સુધી કરડનાર કુતરેા

પોતે (hydrophobia) હડકવાથી પીડાતો ન હોય ત્યાં સુધી તેના કરડવાથી કાંઇ પણ જીવ જેવી ઇજા થતી નથી.

સલામતીને ખાતર કરડેલો ભાગ બાળી નાખવો જોઇયે. જો બને તો તુરત ઠંડા પાણીથી કરડેલો ભાગ ધોઇ નાખી તેમાં 'કારબોલીક એસીડ' થોડી નરમ બનાવીને નાખવી.

સાંપનો ડંખ.

હિંદુસ્થાનમાં જોકે ૨૦૦ જાતના સાંપ મળી આવે છે, તોપણ માત્ર ૩૦ જાતના સાંપ ઝેરી હોય છે. જ્યારે સાંપના કરડવાથી જો બે દાંતનાં સાંપ દીસે તો ધારવું કે સાંપ ઝેરી છે, પણ જો એથી વધારે દાંતનો સાપ માલમ પડે તો હમેશાં જાણવું કે સાપ ઝેરી નથી. સાંપના ડંખને માટે ઘણા ઉપાયો ફરમાવવામાં આવે છે, પણ નીચલો ઉપાય વધારે કારગત લાગશે:—

જેમ બને તેમ જલદી સાંપે કરડેલા ભાગથી થોડે ઉપર એક દોરી મજબુત રીતે બાંધવી કે જેથી કરી ઝેર સાથ ભેળાયલું લોહી હૈડાં તરફ જાય નહિ. પછી ડંખ મારેલા ભાગને એક નાનાં હથીઆરથી કાપ મુકવો ને બને તેટલું લોહી ચુસી લીધેલું ઘણો ફાયદો કરશે; પણ ચુસનારે સંભાળ રાખવી કે તેનાં જડબાં તથા હોઠમાં કશો પણ ઘસારો હોય નહિ. સાંપના ઝેરમાં એવી ખુબી છે કે જ્યાં સુધી તે માણસના લોહી સાથ મળી જતું નથી ત્યાં સુધી કોઇપણ રીતે માણસને ઇજા પમાડતું નથી. સાંપનું ઝેર કાઢીને જો પીવામાં આવે તોપણ તેથી તે પીનારને તેથી ઇજા થઇ શકતી નથી. બને તેટલું લોહી ચુસી કાઢયા પછી થોડું (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' તે જખમમાં રેડવું તથા નીચે પ્રમાણે તેજ દવા વખત ખોયા વગર પાણીમાં ભેળી આપવી:—

મોટાં માણસને			૩૫ ટીપાં	પાણીમાં	
૧૨ થી ૧૫ વરસનાં બચ્ચાંને	૨૦	થી	૨૫	,,	,,
૮ ,, ૧૨	,, ૧૫	,,	૨૦	,,	,,
૪ ,, ૮	,, ૧૦	,,	૧૫	,,	,,
૪ વરસ સુધીના	,, ૩	,,	૧૦	,,	,,

જો સાપે કરડેલા માણસનું માથું ઘુમતું હોય અથવા ભારી લાગતું હોય તો ઉપર જણાવેલી દવા ઉપર જણાવ્યા માફક ઉમરનાં પ્રમાણમાં દર ૧૨ મિનિટે જ્યાં સુધી માથું નરમ પડે ત્યાં સુધી આપવું. માથુ નરમ પડયા પછી પણ જ્યાં સુધી ઝેરની દરેક નિશાની નાબુદ થાય નહિ ત્યાં સુધી આ દવા ૪ કલાકે લેની ચાલુ રાખવી.

જો કોબરા જેવાં સાંપ, કે જેનું ઝેર તાત્કાળિક મરણ નીપજાવે છે, તેવા સાંપે કરડયો હોય તો તે માણસને ઉપર જણાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં વધુ (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' વારંવાર આપવુ. જો 'ફુરસા' જાતનાં કોઇ ઝેરી સાપે કરડયો હોય તો તે માણસને દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૦ ટીપાં ઉપરી દવાનાં આપવા, પણ જો ઝેર વધારે ચઢવા માંડે તો ખચીત દવાનો ભાગ વધારી વખતે વખતે આપવી.

'લીકર એમોનીયા' ઉપર જણાવેલા પ્રમાણ તથા વખત પ્રમાણે કરડેલ માણસ મોતની ઘડીપર હોય ત્યાં તુલીક પણ આપવું. ઘણીક.વાર એવું બને છે કે એવી વખતે પણ 'લીકર એમોનીયા' ફત્તેહમંદ નિવડે છે. જો સાપનો ડએલો માણસ સઘળી સંભાળ લીધા છતા પણ લીકર એમોનીયાથી સાજો ન થાય તો પછી હજુ એવી એક પણ દવા શોધી કાઢવામાં આવી નથી કે જેથી તેને ફાયદો થાય.

એ વખતે સરકો પીવામાં ખુબ આપ્યો હોય અને ઘાપર નાખ્યો હોય તોપણ ઝેર ચઢતું નથી. બને એટલો બ્રાંડી તે માણસને પાવો કારણ તેથી ઝેર વધુ ચઢતું અટકશે.

વીછીના ડંખનો ઉપાય.

વીછીનો ડખ સાધારણ રીતે ભય ભરેલો હોતો નથી. જો કરડેલો માણસ તનદુરસ્ત હાલતમા ન હોય તો વીછીનો ડખ થોડી ઇજા કરે ખરો. એવી વખતે (opium) અફીણની ખાલી પોલતીસ ઘણી ફાયદાકારક છે.

કાનખજુરાના ડંખનો પણ વીંછીના ડંખની માફક ઉપાય કરવો.

ભમરા અથવા મધમાખીનાં ડંખનો ઉપાય.

જો ભમરો અથવા મધમાખીએ કોઇને કરડયો હોય તો સંભાળથી તેને ડંખ બાહેર ખેંચી કાઢવો અને પછી ડંખેલા ભાગ ઉપર 'લીકર એમોનીયા' લગાડવું.

મચ્છર, મધમાખ, ભમરા એવાંજ જાનવરોના સાધારણ ડંખ ઉપર સાબુ, તેલ અથવા ગલીસરીન લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડંખ કાઢી નાખવા પછી એક મોટી કુચીનું નાકું પણ જો જોરથી ડંખેલા ભાગ ઉપર દાબવામાં આવ્યું હોય તોપણ ફાયદો થાય છે.

બેશુદ્ધિના ઉપાય.

એક માણસ જ્યારે બેશુદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે શું ઉપાયો લેવા તે જાણવું અગત્યનું છે. નીચલા ૬ નિયમો ઉપર જો એવી વખતે અમલ કરવામાં આવે તો ફાયદો થશે:—

(૧) બેશુદ્ધ થયલા માણસને ચત્તો, માથાં હેઠળ તકિયા વગર સુવાડવો. જો બની શકે તો છેલ્લી રીતે સુવાડવો કે જેથી કરીને તેનું માથું શરીરની સપાટીથી નીચે રહે.

(૨) તે માણસના કપડાં ઢીલાં કરવાં; મુખ્ય કરીને ગરદન, છાતી તથા કમર ઉપરનાં.

(૩) જો બેશુદ્ધ થયલું માણસ આતશબેહેરામ, નાટકશાળા, એવી મેળો ગરદીવાળી જગાએ હોય તો તેને તુરત ચોખી હવા આવે એવી જગાએ લઇ જવો.

(૪) તેના નાક નજદીક, (Smelling Salt) 'સ્મેલીંગ સોલ્ટ' કાંદો, લશણ અથવા 'મેનથોલ' જેવી જલદ ચીજો ધરવી.

(૫) ઠંડું પાણી તેનાં ચેહેરા ઉપર છાંટવું. તેટલું છતાં પણ જો શુદ્ધિમાં ન આવે તો પછી છાતી ઉપર પાણી છાંટવું. એક ભીના ટુવાલથી છાતી ઉપર ધીમે ધીમે ફટકા લગાવવા.

(૬) શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તે માણુસને કાંઇ ગરમ તથા શક્તિવાળું પીણું આપવું.

જ્યારે એક બેશુદ્ધ માણુસ તાણુતોડ કરતો હોય ત્યારે તેના માથાં ઉપર ઠંડા-પાણીનો કટકો રાખવો અગત્યનો છે તથા દાક્તરની મદદ મેળવવી સલાહકારક છે. આવી વખત અજ્ઞાન પણ સારી નિષ્ઠાવાળાં સગાઓ તેને ભચડીને કાંઇ પણ પીણું તેના મ્હોમાં રેડે છે. એમ કરવું વારંવાર અતિ નુકસાનકારક પરિણામ ઉપજાવે છે.

ઉપલ્યું.

બાળકોને જ્યારે ઉપલ્યું થાય છે ત્યારે આસપાસનાઓએ તુરત ઉપાય કરવા જોઇએ. જો બાળક મજબુત બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીના ટબમાં બેસાડવું તથા માથાં ઉપર ભીની ફ્લૅનલનો કટકો મુકવો. જો બાલક નબળા બાંધાનું હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ન બેસાડતાં તેનાં શરીર ઉપર (blanket bath) ગરમ પાણીથી ભીંજવેલી ધાબળીઓ ઢાકવી.

લુ લાગવી.

હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં (Sun-stroke) લુ લાગવાનું ઘણું સાધારણ દરદ થઇ પડ્યું છે. લુ બે જાતની આવે છે. એક (Sun-stroke) સુરજના તડકાની લુ લાગવી તે તથા બીજી (heat-stroke) ગરમીની લુ લાગવી. તડકાંની લુ એક માણુસને અજાણતાં તડકાંમાં ફર્યાથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે ગરમીની લુ ગરમીની મોસમમાં રાતને વખતે લાગુ પડે છે. જો તડકામાં ફરતી વખતે માથું તથા ગરદનની પછવાડેનો ભાગ સારી રીતે ઢાંકેલો હોય તો તડકાંની લુ લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી; પણ ગરમીની લુ એટલી સહેલાઇથી અટકાવી શકાતી નથી. તે અટકાવવાને માટે ચોખી હવાની આવજાવ થાય તથા સુવાનો ઓરડો ગીચ ન રહે એવી સાવચેતી રાખવી અગત્યની છે. તડકા તથા ગરમીની લુ અટકાવવી હોય તો કફી પીણું જેવું કે અફીણ, દારૂ તથા બીડી પીવી નહિ તેમજ ખાધા પછી તરતજ સુવું નહિ.

જ્યારે તડકાં યા ગરમીની લુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માણસને:—

(૧) એક અંધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગોએ લઇ જવો.

(૨) દીલપરનાં સઘળાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથુ ઉંચુ રાખી ચત્તો સુવાડવો.

(૩) ચત્તો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા બરડા ઉપર ઠંડુ પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાક્ટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાનુ ચાલુ રાખવું.

(૪) જેમ બને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

ઝેર ખાવુ.

એ એક ઘણી અફસોસકારક બીના છે કે, કફોડી અને કઢંગી કેળવણીને લીધે મુખ્ય કરીને હાલના પારસી છોકરા તથા છોકરીઓ જરાક પણ દુઃખને લીધે આપઘાતનો મહા પાપી અને જબુન ગુન્હા કરે છે! આપઘાત થતો અટકાવવો એ તો તેની બ્યર તેમજ બીજી રીતની કેળવણી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ એક માણસે ભુલથી યા ખુશીથી ઝેર લીધું હોય તેના ડાક્ટર આવ્યા પહેલાં કેવી રીતે ઉપાય કરવા તે જાણવું અગત્યનું છે, અને તે જાણવાની કોશેશ કરવાની દરેક મરદ તેમજ સ્ત્રીની ફરજ છે. તે ફરજ ન બજાવ્યે તો આપણે Sin of Ommission જે કરવું જોઇએ તે ન કરવાના ગુન્હાને પાત્ર છીએ. બધી રીતના ઝેરો કેવી અસર કરે છે તે વિગતવાર આ નાની ચોપડીમાં દર્શાવવું અશક્ય છે, પણ એક વિદ્વાન ડૉકટરનો નિચલો કોઠો ઘટતા ફેરફાર સાથ આપ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કીધેલો જરૂરી વખતે ઘણો ઉપયોગી થઇ પડશે :—

ઝેરો.	ઉપાયો.
(Oxalic) ઓકઝેલીક, (Tartaric) તારતેરીક, (Acetic) એસેતીક.	ભીંતનો ચુનો અથવા (Magnesia) પાણી સાથે મેળવી પુરતા જથ્થામાં આપવું. (Soda) સોદા (Potash) પોતેશ, એવા ખારો બિલકુલ આપવા નહિ.
દારૂ.	૩૦ ગ્રેન (Sulphate of zinc) સલ્ફેટ ઓફ ઝીંક અથવા રાઇનું પાણી ,આપી વોમીટ કરાવવું. તથા માથુ ઠંડું રાખવું. ગળાં આગળના કપડાં ઢીલા કરવા.
ખારો. (Potash) પોતેશ, (Soda) સોદા, (Ammonia) એમોનીયા વિગેરે.	સરકો અને પાણી સરખે ભાગે લીંબુનો રસ તેળ.
ફુતકડી.	(Soda) સોદા, (Ammonia) એમોનીયા.
(Arsenic) આરસેનીક.	તેલ, અને ચુનાનુ પાણી, પાણીમાં કોલસો, લોખંડનો કાટ ગોળના સીરા સાથે ; કપુર અથવા 'એમોનીયા'
તાંબું. (Verdigris); (Blue Vitriol) મોરથુથુ તથા કલઇ વગરનાં વાસણનો કાટ.	બને તેટલી ઇંડાંની સફેતી, દુધ, આટો અને પાણી, સ્ટ્રોંગ કાફી.
(Gases) ગેસો. (Coal Gas) કોલ ગેસ ; (Carbonic Acid Gas) કારબોનીક એસીડ ગેસ.	સ્વચ્છ હવા; ગરમ પીણુ.
(Iron) લોખંડ.	(Soda) સોદા તથા (Ammonia) એમોનીયા.

જ્યારે તડકાં યા ગરમીની લુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માણુસનેઃ—

(૧) એક અંધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગોએ લઇ જવો.

(૨) દીલપરનાં સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથું ઉચું રાખી ચત્તો સુવાડવો.

(૩) ચત્તો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા બરડા ઉપર ઠંડું પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાક્ટર આવી પહોચે ત્યાં તલક, રેડવાનું ચાલુ રાખવું.

(૪) જેમ બને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

(Sunstroke) તડકાંની લુ લાગવી અને કોલેરા (Cholera) સિવાય—ની અસર એકદમ થતી નથી. જ્યારે પણ એક માણસ એકદમ વોમીટ કરવા, ઝાડો કરવા, તથા બેશુધ્ધ થવા માંડે, ત્યારે જાણવું કે ઝેર ચહડયું છે.

(૨) ઝેરની અસર ઘણું ખરૂં કાંઇ પણ ખાધા યા પિધા પછીજ માલમ પડે છે.

(૩) (Cholera) કોલેરાજ એક એવું દરદ છે, કે જે એકી વખતે સંખ્યાબંધ માણસને ઇજા પહોંચાડે છે. એક ઝેરી ખાણું ખાધા પછી બધા ખાનારાઓને સરખી અસર થવા માંડે છે.

હવે ઝેર ચહડયું છે એની ખાતરી કર્યા પછી આપણે જોવાનું કે તે ઝેર (Narcotic) યાને ઉંઘ લાવનાર, (corrosive) યાને માંસ તથા ચામડી ખવાઇ નાખનાર કે (delirious) યાને બેભાન બનાવનારૂં છે.

ઉંઘ લાવનારૂં ઝેર ઘણું ખરૂં અફીણ, એક યા બીજી રીતે, ધરાવે છે. તેવી વખતે આંખની કીકીઓ તદન ટાંચણીના માંથા જેટલી જીણી થઈ જાય છે, તથા ઘોરવાનું શરૂ થાય છે, ચામડી ઘણી ગરમ થાય છે. એવી વખતે વૉમીટ લાવનારી ચીજ આપ્યા વગર કદાચજ ઉલટી થાય છે.

ખવાઇ નાખનારાં ઝેરો હમેશાં મ્હોનાં તાળવાંની ચામડી તથા (Alimentary Canal) યાને ખોરાક જવાની નળીને નુકસાન કરે છે. એ રીતનું ઝેર ઘણીજ વેદના પેદા કરે છે.

બેભાન બનાવનારૂં ઝેર લેવાથી ખુબ તરસ તથા પેટ તથા ગળામાં વેદના પેદા કરે છે. એ ઝેર વખતે પણ એક ઉલટી લાવનારી ચીજ લેવી અવસ્યની છે.

સાધારણ રીતે હરેક રીતનાં ઝેર લીધા પછી ઉલટી કરાવીને જુલાબ આપવો જરૂરનો છે.

જ્યારે પણ કોઇ પણ રીતનું ઝેર ચહડયું હોય ત્યારે નીચલી રીતે વર્તવું ફાયદેમંદ છે :—

૧ જો ઝેર ખાધેલું માણસ ઉંઘાવાની માગે તો તેને કોઈ પણ રીતે સજાગરત રાખવો, ઉંઘાવા દેવો નહિ.

૨. જો ઝેર ખાધેલુ માણસ અકડા તકડી કરે તો તેના માથા તથા ચેહેરા ઉપર ઠંડા પાણીનો છટકાવ કરવો

૩ જો એસીદ (Acid)ના ઝેર ગળેલા માણસના મ્હોમાં છાગડા પડ્યા ન હોય તો તેને એકદમ ઉલટી લાવનારી ચીજ આપવી તથા ઈંડા, દુધ, અળસીનું તથા સાલીદ તેલ (બદામનું કદી પણ નહી) ગળાવવું ત્યાર પછી સ્ટૉંગ ચાહ તથા કાફી આપવી

૪. જ્યારે ઝેર લીધેલા માણસના મ્હોમા છાગડા પડયા હોય ત્યારે ઉલટી લાવનારી ચીજ પાવી નહિ, પણ બને એટલુ દુધ, તેલ, અથવા કાચા ઇડા અને પાણી સાથ ભેળેલો આટો આપવો

૫ જો (phosphorus) ફોસફરસથી ઝેર ચહડયું હોય તો કદી પણ તેળ આપવુ નહિ પણ વારવાર (magnesia) મેગનીશીયા અને પાણી ભેળા આપવુ

આંખ, નાક, તથા કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તો શું કરવું ?

વાર વાર બને છે કે આગગાડીમા જતા, અથવા તો રસ્તામા મુસાફ થતા કોલસાની છીણી કરચો તથા ધુળ આખમા પડે છે અને તેથી ઘણી વેદના થાય છે એવી વખતે આખના પાપણ ઉંધાડીને રૂમાલના છેડાથી કરી તે ચીજ કાઢી નાખવી કાઢી નાખવા પછી પણ જો આખમા વેદના થતી હોય તો આખમા થોડુ મીઠું અથવા સાલીદ તેલ નાખવુ તોપણ જો વેદના થવી ચાનુ રહે તો પછી ઠંડા પાણીનો કટકો આખ ઉપર મુકવો.

કેટલીક વાર નાના બાળકો નાકમા દાણા, અથવા પેનસીલના છીણા કટકા ખોસી દે છે. તે કટકા બનતી સભાળે ખેચી કાઢવાને જો ન બને તેવુ હોય તો દાકટરની સલાહ લેવી

નાના જીવ જતુઓ, જેવા કે મચ્છર, માકડ, માખ, કાનમા ભરાઇ એસે છે, તથા કેટલીક વાર બચ્ચાઓ નાકની માફકજ દાણા તથા એવીજ નાની ચીજો કાનમાં ખોસી દે છે, તેવી વખતે તે સુધયા થા એવી અણીવાળી

વસ્તુથી કાઢવાની કોશેશ કરવી ડહાપણ ભરી નથી. એવી વખતે કાનને પ્રારી રીતે પીચકારીથી. ધોવો ને પછી તેમાં તેળ નાખવું. તેમ છતાં પણ જો ભરાયલી ચીજ બાહેર ન નિકળે તો પછી દાકટર પાસે જવું. અજ્ઞાન માણસો એવી જણસો તિક્ષણ હથીયારોથી કાઢવા જાય છે અને ઘણીક વાર કાનના નાજુક (Drum)પડદાને ગંભીર પ્રકારની ઇજા પહોંચાડે છે.

(Apoplexy) માથે લોહી ચઢવું.

નીશાનીઓ.—માથે લોહી ચઢી જવાથી ઘણું ખરૂં લોહીયાર માણસો પીડાય છે. માથે લોહી ચઢે છે ત્યારે તે માણસ એકદમ બેભાંન થઇ જાય છે અને અતિ મુશકેલીથી દમ લેઇ શકે છે; અને જ્યારે દમ લે છે ત્યારે (Snoring) ઘેારતો હોય એવો, અવાજ કાઢે છે. જ્યારે પણ દમ બાહેર કાઢે છે ત્યારે પેંપુડી ફુકતો હોય તેમ તેના ગાળ ફુગે છે. બેઉ આંખના ડોળા તપાસતાં નાના મોટા માલમ પડે છે. જો તેના બેઉ હાથો ઉભા કરવામાં આવે તો એક હાથ જરાક શુદ્ધિમાં હોય તેમ તે માણસ ઉભો રાખવાની કોશેશ કરતો હોય તેમ જણાશે, પણ બીજા હાથ ઉપર તેનો કાબુ રહેશે નહિ, અને લકવો થયલા ભાગની માફક પડી જશે. લેાંહી ચઢેલા માણસને જાગૃત કરી શકાતો નથી. તેનો ચેહેરો લાલ થઇ જાય છે.

ઉપાય.—દરદીને બિછાના અથવા સોફા ઉપર માથું શરીરની સપાટીથી ઉપર રહે તેમ સુવરાવવો. ગરદન આગળનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તથા ગરમ ફ્લેનલના કટકાઓથી હાથ અને પગને ગરમ રાખવા, માથાને ખુબ ઠંડું રાખવું.

સુચના :—કોઇ પણ ગરમી આપનારી દવા, અથવા ઉલટી કરાવનારી ચીજ મ્હોવાટેથી આપવાની કોશેશ કરવી અતી નુકસાનકારક છે.

(Epilepsy) ફીફરૂં.

નિશાનીઓ :—ફીફરૂં, માંથે લોહી ચઢી જવાની માફક એકદમ થઇ આવે છે. ફીફરાંમાં ઘણું ખરૂં તે માણસ એક ચીસ પાડી પડે છે, હાથની મુઠી ચીવટ રીતે વાળે છે અને પોતાના પગોને અતિ જોરથી પેટ નજદીક ખેંચે છે. તેનો ચેહેરો એકદમ ફીકો થઇ જાય છે, તથા મ્હોમાંથી

ફીણ કોઇ વખત લોહી સાથ ભેળાઇને નિકલે છે, ખુબ તામવીસ કરે છે, પણ થોડી મિનિટમા ઉઠીને ચાલે છે, અથવા ભર ઉંઘમા પડે છે ફીફરૂં થવાના ઘણા કારણો હોય છે• નબળાઇથી, ઘણા ગુસ્સે થવાથી, અનીતિમાન જીંદગી ગુજારવાથી, તથા કેટલીકવાર ઓથે ઉતરતું પણ હોય છે. સ્રીઓમાં ગર્ભમાં ખનલ થવાથી પણ ફીફરૂં લાગુ પડે છે.

ઉપાય—કપડા જો તાઇત હોય તો તુરત ઢીલા કરવા. કપાળ ઉપર સરકો લગાડવો અને જો માથુ ગરમ હોય તો થડું ચોપડવુ પણ થડું પાણી પિવાડવુ નહિ. એથી હૃદયને ઇજા થાય છે. અને વણુ નુકસાન થાય છે. એક રૂમાલનો દુચો અથવા તો નરમ બુચનો ટુકડો દાતોની વચ્ચે મુકવો કે જેથી કરી જભાને ઇજા નહિ પ્હોચે ખુલ્લી હવામા દરદીને લઇ જવો અને તેને તુરત નરમ બિછાના ઉપર સુવાડવો કે જેથી કરી તેના શરીરને ઇજા થાય નહિ તેના હાથ પગ પકડવા નહિ પણ જેમ હીનવે તેમ હીલવવા દેવા 'Kemp's specific for Epilepsy' ઘણી ઉપયોગી છે જોરાવર ફીફરૂં થતું હોય તો બનતી ઉતાવળે તબીબી મદદ લેવી જરૂરની છે.

હવે દારૂથી, ફીફરાથી કે માથે લોહી ચઢવાથી માણસ બેભાન છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે —

માંથે લોહી ચઢવું•	છાકટ થવું•	ફીફરૂં થવું•
એક આખનો ડોળો મોટો થવો તથા બીજો સંકોચાવો	બેઉ ડોળા સાધારણ કદના રહેવા.	બેઉ ડોળા સરખી રીતે મોટા થવા.
સુદ્ધિમા નહિ.	સુદ્ધિમા હોય યા નહિ.	સુદ્ધિમા નહિ
દમ લેતા અવાજ કરવો અને મ્હોતુ ફુગાવુ આખના ડોળા નિયમીત જગાએ પણ નાના મોટા દિસવા.	મ્હોમાથી દારૂનો વાસ આવવો.	કુદરતી રીતે દમ લેવો. આખના ડોળા ઉપર ચઢી જવા તાસ-વીસ કરવી

ઉપલો કોઠા ઉપરથી તરત માલમ પડશે કે દરદીએ દારૂ પીધો છે, ફીફરાથી પીડાય છે, કે માથે લોહી ચઢી જવાથી બેભાન થયો છે

(Cholera) કોલેરા.

આ જીવલેણુ દરદ એકાએક અથવા તેા લાંબા વખત સુધી ઝાડાનેા ાગ લાગુ પડીને ગલભેા કરે છે.

નિશાનીઓ :—એકથી તે દસ દિવસ સુધી કાંઇ પણ વેદના વગર ારવાર ઝાડા થવા. પછી પેટમાં ચીમટા તેાડતા હેાય એવું લાગવું, ઉલટી કરવી, હાથ પગ તથા નાક ઠંડું થઇ જવું, તરસ લાગ્યા કરવી, ચામડી ભુરો રંગ પકડવેા, પીસાબ બંધ થવી, ચેહેરેા સુકાઇ, ચીમળાઇ જવેા અને અતિ બેચેની ઉસન્ન થવી.

ઉપાય :—દરદીને જેમ બને તેમ આઇસ પીવા તથા ખાવા ભુકેા કરીને આપવુ કેાઇ પણ નક્કર ખેારાક આપવેા નહિ. બહુ પાણી પાવુ નહિ (abdomen) પેટની હેઠેના ભાગ ઉપર શેક કરવેા તથા પેાલતીસ મારવી. હાથ તથા પગને ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવેા. એરંડીયાનેા નાનેા જુલાબ આપવેા અને તરતજ (Sal volatile) ' સાલ વેાલેતાઇલ ' નાં દસ ટીપા આપવાં. જરૂર પડે તેા આરારેાતની કાજી ઘણી ઠંડી બનાવીને પાવી. જો દરદી અતીનબળું પડી ગયું હેાય તેા પછવાડેને રસ્તે વાઇન સાથે ભેળાને (Liebig's Extract of Mutton or Extract of Chicken) લીબીગના ગેાસ્તનેા અથવા પીલાનેા રસ આપવેા; પણ બનતા સુધી મ્હેા વાટે ઘણેાજ જુજ ખેારાક આપવેા.

જો કેાલેરાના પહેલા તબક્કામાજ (Chlorodyne) ' કલેારેા-ડાઇન ' લીધુ હેાય તેા દરદે ગંભીર રૂપ પકડવાની ધાસતી રહેતી નથી. (Kemp's Cholera Mixture) " કેમ્પનું કેાલેરા મીક્ષચર " પણ ઘણું ઉપયેાગી છે. અને તેા ' Cholera Belt ' વાપરવેા.

(Diarrhœa) વારંવાર પેટ આવવાં.

નિશાની:—વારવાર પાણી જેવાં પેટ આવવાં તથા પેટમા ચુંથાતું અને વૅામીટ થવું.

ઉપાય:—(Chlorodyne) કલેારેાડાઇનનાં ૨૦ ટીપાં પાણીમાં લેવાં તથા ઉલટી અટકાવવા દર કલાકે સેાડા અને આઇસ પિવું.

(Dysentery) મરડો.

એ દરદ વરસાદની મોસમની શરૂઆતમાં ઉભરી નિકળે છે અને યુરોપીયનોમાં ઘણો ત્રાસ મચાવી રહે છે.

નિશાનીઓ :—ઉકલાટ થવો, પેટમાં દુખીને ઝાડો થવો તથા ઝાડા સાથ સીમત તથા લોહી પડવું, થોડી તાવ આવવી તથા પેટની નીચેના ભાગમાં અતિ દુખારો થવો.

ઉપાયો :—એકથી ચાર ચમચા એરંડીયામાં ૧૦ થી ૧૫ ટીપાં (Loudanum) અફીણનો અરક આપવો. સઉથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે (Ispaghul Seeds) 'ઇસ્પગુલનાં બીયાં,' કે જે આપણા લોકો કાલુદામાં પીએ છે, તે પાણીમાં ભેળાને ઓછાંમાં ઓછાં એક કલાક રાખી આપવાં. જો સદેતો 'Eno's Fruit Salt' 'ઇનોઝ ફ્રુટ સૉલ્ટ' ઠંડા પાણીમાં આપ્યો હોય તો ઉપયોગી છે.

(Choking) અતરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુંચી બેસવી.

કેટલીક વખત ખાતાં ખાતાં, વાત કરતાં, યા એકદમ હ મ્હોમાં લીધેલો ભુક (alimentary canal) ખોરાક જવાની નળ જવાને બદલે (wind-pipe) શ્વાસ લેવાની નળીમાં ખુંચી છે, એવી વખતે જો ખુંચી બેઠેલી ચીજ તુરત કાઢવામાં ન આ તો તે માણુસ બેશુધ્ધ થઈ જાય છે.

(*Artificial Respiration*) દમ બંધ થઇ ગયો હોય તો કેમ ચાલુ કરવો.

કેટલી વખતે ચોકસ ઝેરો લીધા પછી અથવા પાણીમાં ડુબી જવા પછી માણસ બેશુધ્ધ થઇ જાય છે: તેના ફેફસાં કુદરતે તેમી આપેલું કામ કરવાને ગોયા ના પાડે છે. તેવે સમયે બનાવટી રીતે તેના ફેફસાંને દમ લેવાને ચોકસ રીતે લલચાવવું, તે માણસની જીંદગી બચાવવાને માટે અગત્યતું છે.

જ્યારે એક માણસનો દમ હરકોઇ પ્રકારે બંધ થઈ ગયો હોય ત્યારે પેહેલુ કરવાનું તે એ છે કે તેને ખુલ્લી હવામાં—ઘણું કરીને, ઘરની બહાર—લઇ જવો અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં—મુખ્ય કરીને છાતી પેટ તથા ગરદન આગળનાં; એક ભીનો રૂમાલ તેની છાતી ઉપર મારવો ચાલુ રાખવો, અને તેનું મ્હો ઉઘાડવું કે જેથી કરી તાજી હવા તેનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય. એમ કરવા છતાં પણ જો તે માણસ દમ લેવો ચાલુ ન કરે તો પછી (artificial respiration) 'આરતીફીસ્યલ રેસપીરેશન, જે નીચે સમજાવવામાં આવશે, તે પ્રમાણે દમ ચાલુ કરવો.

જો માણસને પાણીમાંથી ડુબેલો બાહેર કાઢવામાં આવ્યો હોય તો તેને બનતી ઉતાવળે સુકી જગા ઉપર લઈ જવો, અથવા દરિયામાં હોય તો બોટમાં તુરત ઉપાડી લેવો. પછી તેની ગરદન તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. મ્હોમાં કાંઇ પણ લીલ અથવા એવીજ ચીજો ગઇ હોય તો તે કાઢી તેને છાતી ઉપર ઉંધો નાખી એક મિનિટવેર ફીળવવો કે જેથી કરી તેણે પાણી પીધું હોય તે ઓકી કાઢે; પછી તેને ચત્તો સુવાડી તેની જબાન મ્હોમાંથી જરા બાહેર કાઢવી અને તે બાહેર રાખવાને માટે એક દોરી તેની ઉપરથી લઇને હડપચી સાથે બાંધવી. પછી નીચલી રીતે દમ ચલાવવો :—

દમ બંધ થયલાં માણસને ચત્તો સુવાડવો તથા તેનાં ખભાંની નીચે એક કઠણ તકિયો અથવા તે ન મળે તો તેના તથા બીજા માણસોના કપડાંનો ડુચો બનાવીને મુકવો.

તે માણસનાં માથાં નજદીક ગુઠણીએ પડવું અને તેના હાથે ધુંટીથી જરા નીચેથી જોરમાં પકડવા; પછી તે હાથેાને હળવેથી માથાં ઉપર લાવી એકેકની ઉપર રાખવા. આવી રીતે બે પળ સુધી રાખી હાથેાને છાતી નજદીક લઈ જઇ મજબુતીથી બે પળ વેર વાળવા, એ રીતે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય ત્યાં સુધી મિનિટમાં પંદર વખત કરવું. મિનિટમાં ૧૫-વખત કરવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ રીતે એક તદુરસ્ત માણસ મિનિટમાં પદર વખત દમ લે છે. જો દમ બંધ થયલા માણસનું આંગ મેાટું હેાય તેા દમ ચલાવવા બે માણસે સાથે કામ કરવુ; પણ એટલુ ધ્યાનમાં રાખવું કે બેઉ હાથેા સાથે ઉપર નીચે થવા જોઇએ.

જ્યારે ઉપલી રીતે દમ ચાલુ કરતા હેાય ત્યારે બીજા માણસે તેના હાથ પગ લુછવા તથા ભીના કપડાં બદલી નાખવાં, પણ એમ કરતાં દમ ચાલુ કરવામાં રેાકાયલા માણસને અડચણ ન થાય તેની સંભાળ લેવી. જેવેા દમ લેવેા ચાલુ થાય કે તુરત લેાહી સારી રીતે ફરે તેને માટે આખુ દિવ ગરમ ફલૅનલના કટકાથી ઘસવુ, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય નહિ ત્યાં સુધી કદીપણ લેાહી જોસમાં ફેરવવાના ઉપાય કરવા નહિ. દિલની ગરમી પાછી લાવવાને માટે ગરમ ફ્લૅનલ, ગરમ પાણીની રબરની બાટલી, અથવા ગરમ ઇંટરડીથી તેનાં પેટ, બગલ, જાંગ તથા પગના તળિયા ઉપર શેક કરવેા.

દમ ચાલુ થયા પછી એક મેાટેા ચમચેા ભરીને ગરમ પાણી આપવું, અને જો તે ગળી શકતેા હેાય તેા થેાડેા કેાડેા ગરમ દુધમાં પીવા આપવેા તે માણસને બિછાનામાં સુવાડી ઉંઘાવાની યુક્તિ રચવી. જો દમ લેવાં અગવડ પડે તેા તેની છાતી ઉપર અળસીની પેાલટીસ મુકવી. થેાડેા વખત તપાસવું કે તે માણસ દમ લેવાનેા ચાલુ રાખે છે કે નહિ. જો દમ લેવાનું બંધ થઇ જાય તેા પછી પાછી ઉપલી રીત અજમાવવી.

સૂચના :—કેટલીક વખતે એ રીત કેટલાક કલાકેા સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે. દમ ચાલુ કરાવતી વખતે જીભ બાહેર ખેંચી

બાંધવાની સંભાળ લેતાં ભુલ કરવી નહિ. જીભ બાહેર રાખવી એવે વખતે એટલી અગત્યની છે કે એક અમેરીકન ડાકટરે એક યંત્ર પણ શોધી કાઢેલું છે જેથી કરીને જબાન બાહેર ખેંચી રખાય છે.

(Fractures) હાડકાંનુ ભાંગવુ.

માણસાઇ શરીર બધાં મલી ૨૦૦ થી વધુ હાડકાંનું બનેલું છે. ખરી રીતે બોલ્યે તો માણસાઇ શરીર હાડકાંઓનુંજ બનેલું છે. ત્યારે દરેક માણસે હાડકાં ભાંગવાથી થતા દુખારા તેમજ તેના ઉપાયોને માટે જાણેલું વ્યર્થ જશે નહિ. એક હાડકું સીધી યા આડકતરી રીતે ભાગે છે; જો કાંઇ પણ ચીજ ખુદ એક હાડકાં ઉપર જોરથી પડે તો હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાય. જો એક હાડકું બે નક્કર ચીજોની વચમાં-કચડાઇ જાય તો તે હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાઇ શકાય નહિ. સગવડને ખાતર આપણે હાડકાં ભાંગવાના નિયમને ચાર ભાગોમાં વેંહેચી નાખશું :—

(૧) (Simple Fracture) "સીમપલ ફ્રૅકચર" હાડકાંનું સાધારણ રીતે ભાગવું :— માત્ર હાડકુંજ ભાંગ્યું હોય પણ બીજાં હાડકા, માંસ તથા ચામડીને નુકસાન થયું નહિ હોય.

(૨) (Compound fracture) "કમપાંઉડ ફ્રૅકચર" હાડકું ભાગ્યું હોય તથા જખમ પડયો હોય. એ જખમ જે ચીજે હાડકાંને ભાંગી તેથી પડયો હોય અથવા તો ભાગેલું હાડકું કાંઇ પણ બાહેરના દબાણથી ચામડીને ફાડી બાહેર નિકળી આવ્યું હોય.

(૩) (Comminuted fracture) "કોમીન્યુતેડ ફ્રૅકચર" :— હાંડકાંનો તદન છુંડો થઇ ગયો હોય.

(૪) (Complicated Fracture) "કોમ્પલીકેટેડ ફ્રૅકચર" :—હાડકું ભાગ્યું હોય તથા આસપાસના ભાગને નુકસાન પહોંચાડયું હોય; જેવું કે પાસળી ભાંગીને ફેફસાં યા લીવરમાં ઘુસી ગઇ હોય અથવા તો હાડકું ભાંગીને તેની પડોસની સાધારણ યા ધોરી નસ ફાડી હોય. હવે હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાઇ ગયું છે તે શોધી કાઢવા નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી છે :—

હાડકાં ભાંગવાની નિશાનીઓ.

૧. ભાગેલા ભાગનું જોર કમી થઇ જવુ ૨. ભાગેલ ભાગપર વેદના થવી તથા સુજી આવવુ. ૩. જો તે ભાગ બીજા તેવાજ તનદુરસ્ત ભાગ સાથે સરખાવવામા આવે તો નાનો થયનો તથા અસાધારણ રીતે પડેલો માલમ પડવો. ૪. જો ભાગેલા ભાગને હળવેથી ખેચવામા આવે તો થોડો વખત બરાબર રહી પાછું પોતાની વાકી ચુકી જગા પકડવી. ૫. જો ભાગેના હાડકાને સંભાળથી હીલ વ્યુ હોય તો સાધામાથી હાલવાને બદલે ભાગેલા ભાગમાથી હાલવુ તથા (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ સભળાવો. ૬. જો ભાગેનો ભાગ ચામડી નજદીક હોય તો તે ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતા અસાધારણ રીતે ઉપસેલુ માલમ પડવું.

હાંડકાં લચકાયલાંની નિશાનીઓ.

૧. (joint) સાધા આગળથી દુખવુ. ૨. (abnormally) અકુદરતી રીતે હાલવાને બદલે સાધાનુ ચપટ થઇ જવુ ૩ જો હલવેથી ખેચવામા આવ્યુ હોય તો હાડકું તેની કુદરની જગાએ ન આવવું ૪ (Crepitus) કચકચ કરતો અવાજ હાલવા છતાં પણ ન આવવો.

હવે જો હાડકું ભાંગ્યુ છે કે ખાલી લચકાયું છે તે બરોબર રીતે માલમ ન પડે તો હાડકુ ભાગ્યું છે એવું ધારી હાડકા ભાગનાના ઉપાયો અજમાવવા ડહાપણ ભરેલા છે.

જો હાડકું ઉપરના ભાગથી લચકાયું હોય તો ઝોલીમા હાથ રાખવો પણ જો નીચેના ભાગમાથી લચકાયુ હોય તો પછી તેને સગવડ પડે તેવી જગામા સુવાડી તુરત ડાકટરની મદદ મેલવવી.

એક ભણેલા ડાકટર શિવાય કોઇએ પણ લચકાયલો હાથ ચઢાવવા અથવા તો ભાગેલા હાડકાંને સમારવાની કોશેશ કરવી ઘણી નુકસાનકારક છે. એવી રીતે ડુલડાઇ કરવાથી ઘણી વખત ઘણા ગંભીર પરિણામમાં આવી જનમ સુધીની ખોડ રહી જાય છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું.

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

" Violations of physical laws cause the occurrence of diseases, trivial as well as fatal. "

—Dr. Miss Alice B. Stockham. M. D.

" કુદરતના કાનુનોનો અનાદર નજીવાં તેમજ જીવલેણ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે. "

ડૉ૦ મીસ એલીસ બી. સ્ટૉકહેમ, એમ. ડી.

દરદો થતાં અટકાવવાની રીત.

આપણી સરકાર, કોઇપણ આદમી કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા કરે છે અને બંધીખાને નાખે છે, તેજ પ્રમાણે જો કોઇ પણ આદમી તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા ખાતર દરદ થાય છે. માટે જો આદમીઓ તનદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો જાણે અને તે પ્રમાણે અમલ કરે તો દરદો કદી પણ થાય નહિ. આદમજાતને કૃપાળુ ઇશ્વરે દુઃખ સોસવા પેદા કીધાં નથી, પણ તનદરોસ્ત રહેવા અને સારી રીતે જીંદગી ગુજારવાને પેદા કીધાં છે. જેઓ તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તેઓનેજ દરદ થાય છે, પછી તે કાયદો જાણી જોઇને તોડવામાં આવે યા અણજાણપણે તોડવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો તોડવામાં આવે તો શિક્ષા થવાનીજ એમ ચોકસ જાણવું.

જો સ્ત્રીઓએ દરદોથી દુર રહેવું હોય તો પહેલાં નિયમિત જીંદગી ગુજારવાને શિખવું જોઇએ ; ખાવા પીવા, પહેરવા અથવા કાંઇપણ કાર્ય કરવું તે ચોકસ નિયમથી અને ચોકસ વખતેજ થવું જોઇએ ; દરરોજ અંગ કસરત લેવી જોઇએ ; સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી જોઇએ ; અને ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું સાચવવું જોઇએ. લોકો જરા જરા માંદગીમાં દવા પીવા માંડે છે, પણ જ્યારે કાંઇ દરદ થયું, કે તે શાથી થયું, તે થવાનું કારણ શું, તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ, અને જે કારણથી દરદ થયું હોય તે કારણથી દુર રહે તો તે દરદ ફરીથી થવા પામેજ નહિ અને જલદીથી સાજું થઇ જાય.

જો દરદોથી વેગળા રહેવુ હોય તો થોડું ઘણુ દરદનું જ્ઞાન પણ જોઇએ : અમુક દરદ કઇ વર્તણુકથી થાય, અને તે કયાં કારણથી થાય છે તેનું થોડું જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવુંજ જોઇએ. ઉડના રોગ વિષેનું જ્ઞાન ન હોય તો અણજાણપણે કેટલાક માણસો ભોગ થઇ પડે છે. એ ઉડના રોગો, પણ જો સફાઇ સુઘડાઇના નિયમો સારી રીતે વાપર્યાં હોય તો હુમલો કરી શકતા નથી.

નીચલી બાબતોથી દરેકે દુર રહેવું :—

નાની વયમાં પરણવું.	મગજનો અતિ બોજો.	મોડેથી રાતનું ભોજન લેવું.
હવસ.	ખુબ થાક.	જડ, તીખા, મોટા, અને ભારે સ્વાદિષ્ટ ખોરાક.
નઠારા વિચારો.	ગલીચ રહેઠાણ.	જલદી જલદી ખાવું.
ડંખતું હૈયું.	તંદુરસ્તી બગાડે તેવો ધંધો.	ખુબ ખાવું પિવું.
ગુસ્સો.	ખરાબ હવા.	ભેળસેલ કીધેલો ખોરાક.
દિલગીરી અને ધાસ્તી.	ગંદકી.	
અદેખાઇ.	ગલીચ સંગાથ.	
ધિક્કાર.	મોડેથી સુવું.	
આળસાઇ.		

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

સ્ત્રીઓના કેટલાંક દસ્તાનના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો આપણે પુરતી રીતે જુદા વિષયમાં આપ્યા છે, હવે થોડાં દરદો હવાં તપાસવાની જરૂર છે.

હીસતીર્યા.

એ દરદ થવાના ઘણાં કારણેા છે, તેમાં મુખ્ય કરી તન્તુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનનેા બગાડેા છે.

કેટલીક વખતે ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પેાષાક અને પટાએ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તેા છેાકરા વગરની સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે. જેઓ બહુ અભ્યાસ કરતાં હેાય અથવા આખેા દહાડેા બેમીને કામ કાજ કરતાં હેાય તેઓને દસ્તાનના બગાડાથી, મગજની ઉશ્કેરાયલી હાલતથી, બીજાઓને હીસતીર્યા થયેા હેાય તેઓ તરફ બહુ દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીર્યા લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીર્યા થયેા તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારના બીજા દરદેા સહેલાઈથી હુમલેા કરે છે. જેઓ હીસતીર્યાથી પીડાય છે તેઓને ખેાખરેા હાસેા થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાબી બાજુ દુખારેા થાય છે, હૃદય આગલ માંસનું ઉડકું માલમ પડે છે, તાણુતેાડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બકબકારેા થાય છે અને દરેક પ્રકારના કાબુમા ન લેવાય તેવા ચિનહેા થાય છે. એ બધા ચિનહેા એમ દેખાડે છે કે તન્તુઓનેા બગાડેા થયેા છે.

હીસતીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હેાય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતુ હેાય તેમ લાગે છે; ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણુતેાડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસેા કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મેાટેથી ડચકાં ખાતુ અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મેાટે સાદે હસે છે, બાલ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે, હાથ વતી ગળું પકડે છે, આવાં ચિનહેા છતાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઇ આજુબાજુના માણસેા બેાલે છે તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિનહેા ફીફરાંની ચિનહેાથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઇએ. ફીફરાંની વખતે હંમેશાં મ્હેાપર ફીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી.

હીસ્ટીર્યાની વખતે આજુબાજુનાઓએ કોઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહિ પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી રેડવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોંપર છાંટવું પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે એમોનિયા (Ammonia) અથવા. કાંદો, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં. ગળાં આગળના કપડાં મૂખ્ય કરી બદન ઢીલાં કરવાં અને બારી બારણાં ઉઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બગલના કાંખપર ગરમ ફ્લૅનલનો અથવા સોખંડને ગરમ રેશમી કપડામાં વીંટાળી ગરમ ગરમ શેક કરવા, તેથી હીસ્ટીર્યાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી.

જ્યારે દરદી, હીસ્ટીર્યાથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો અને કોઇની રીતે ગુસ્સે કરવો નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું થાતું રાખવું. ઠંડા પાણીએ નહાવું અને હમેશા ખુશમિજાજ રાખવો. અને કોઇ બીજા દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. અગ્નિની દવા પીવી.

ભેજાનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની.

હાલ છોકરી સ્ત્રીઓ ભેજાનાં દરદોથી પિડાતી માલમ પડે છે; જે સ્ત્રીઓ વગેરે બહુ નબળી હોય છે, તેઓને જ્યારે કોઇ માઠી ખબર સાંભળે છે ત્યારે એકદમ ભેજાને આંચકો લાગ્યાથી ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઇથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઇ કામ કરી શકાતું નથી, કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશા ગીરફતાર રહે છે, કેટલીઓ હમેશાં ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને મારફાડ કરે છે; બગડતોડ કરે છે. ત્યારે કેટલીક મુંગી મુંગી કલાકોના કલાકો તદ્દન ગમગીન બેસી રહે છે; કેટલીક થોડો વખત સારૂં રહે છે, અને થોડો વખત માઠી રહે છે. કેટલીઓ એકદમ ગોખાઇ અને

બદગી કરવામા આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે અને જરા પણ કોઇને અડકતી નથી અને જરા જરામા નાહયા કરે છે , કેટલીઓને ખુબ અભ્યાસથી, અથવા તો ભેજાની ઉપર કામ કાજનો બોજો બહુ પડયાથી મગજ નમળુ પડી જાય છે, કેટલીઓને નમળાઇ કરતા ચાલુ દરદોથી, ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે, કેટલીઓને ખુબ હવસથી, અને ખરાબ સોબતથી, કેટલીઓને દારૂ અથવા બીજા કેફી પીણાનો ખુબ ઉપયોગ કરવાથી, કેટલીઓને ખુબ ગમગીનીથી અને આફતોથી, ઘેલાપણ લાગુ પડે છે

લકવો પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે, એ પણ મગજની બિમારી કહેવાય છે.

આપણા ભેજામા જગે જગ ઝીણી નસો હોય છે, તેઓના ભેજાને જો જોસમા કામ કરાવવામા આવે અથવા ઉશ્કેરવામા આવે તો તુટી જાય છે પણ આશાયશ લેતા પાછી સધાઇ જાય છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો તુટી જાય છે અને પાછી સધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયશ ન મળે ત્યારે એ નસો જલદી સધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શક્તુ નથી. વળી ભેજામા ફૉસફરસ નામનો તત્વ છે તે તત્વ ભેજુ બહુ કામમા લેવાથી ખપી જાય છે અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને આશાયસ કરવામા ન આવે તો ભેજુ નમળુ પડી જાય છે માટે જ્યારે પણ મગજ નમળુ પડી જાય છે ત્યારે બે ચીજપર ખુબ ધ્યાન આપવુ પડે છે એક તો આશાયશ અને બીજુ સારો ખોરાક. જે ખોરાકમા ફૉસફરસનો તત્વ બહુ હોય તેવો ખોરાક આપવો. પહેલી આશાયશની બહુ જરૂર છે કાંઇબી રીતે તેની મનની શાંતિ જાળવી રાખવી જોઇયે, જરા પણ ઉશ્કેરવુ ન જોઇએ, તે જે ચીજ કરે તે કરવા દેવી જો નુકસાનકારક ન હોય તો કાંઇબી રીતે તેને ખુશ રાખવુ તેની મરજી રાખવી ઉંઘ પણ આશાયશ માટે બહુ જરૂરની છે માટે કેટલીક વખતે દાક્તરો ઘેની દવાથી ઉંઘમા નાખે છે કે આશાયશ મળે ખોરાકની

સભાળ લેવી જોઇએ, લોહી ઉશ્કેરનારો ખોરાક મુદલ આપવો નહિ, તીખો ખાટો મસાલેદાર ખોરાક આપવો નહિ, પણ જેટનો બને એટલો દુધમાથી ખેરાક બનાવાય એટલો આપવો, અને ફ્રુટ ખુબ આપવી, સતરા, મોસ્મબી, કેળા, અંજીર, સેબફળ વિગેરે આપવી માછલી જેવી કે છમના, રેાલચી વિગેરે કેટલાએ ફરમાવે છે, પણ ગોસ, ઇંડા, દારૂ, ચાહ, કાફી, મેકો, સાસ, અચાર એવુ જરા પણ આપવુ નહિ

હમેશાં માથાપર ઠડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાઇ બીજુ ઠડુ તેલ લગાડવુ અને હમેશા ઠડા પાણી વડે નહાવુ. નહાવામા મુદલ ગરમ પાણી વાપરવુ નહિ

મગજને બીજે ઠેકાણે રોકવાને માટે બહારગામ અથવા કોઈ બીજી જગાપર ખીજાજ દેખાવ જોવામા આવે, ખીજુજ કામ કરવામા આવે તેા તેથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે એટલી સભાળ લીધા પછી હમણાની વખણાયલી અને હજારોના કેસોમા ખાત્રીપૂર્વક ફતેહમદ નીકળેલી ગેાળી ગેક કલકત્તાના બાબુ ડાક્ટરે કાઢી છે તે આપવી, એ ગેાળી દરેક રીતના મગજના બગાડાપર બહુ ફતેહમદ નિકળી છે એમની નબળાઇએા જે આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા છીએ તેપર બહુ સારી અસર કરે છે એ દવાનું નામ "Dr W C. Roy's Specific for Insanity" છે ડાક્ટર વુમેસ ચદર રોય L M S ની ઘેનાપણાની ખાસ દવા કરી કહેવામા આવે છે તે દાકતરના મરી જવા પછી એસ સી રોય (S C. Roy M A) પાસેથી મળે છે તેનુ ઠેકાણુ ૧૬૭–૩ કોરનવૉલીસ સ્ટ્રીટ, કલકત્તા (167–3, Cornwallis Street, Calcutta) છે.

ખહી.

આપણી સેકડો જુવાન છોડીઓને એ નાગનારમ દરદ જુવાની-માજ કરમાવી નાખે છે ખહી થવાના બહુજ મરણો છે, કેટલીક વખતે ટાટ પટા અને લેસથી ફેફસાં સંકોચાઇ જાય છે તેથી, કેટલીક વખતે ખરાબ હવાથી, સરદ હવાથી, ખહીથી પીડાતા જાનવરનુ માસ ખાધાથી, અને ખરાબ દુધ પીધાથી વારવાર ખહી લાગુ

પડે છે. કાંઇ પણ પ્રકારની અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ખરાબ ખોરાક તીખા, ખાટા સાસો, આથાણા વિગેરે, કેટલીક વખતે સરદીવાળા અને ખરાબ હવાવાળા ધરમાં રહેવાથી મુખ્ય કરી થાય છે. કેટલીક વખતે જરા પણ સરદ હવામાં રહ્યાથી તે સરદી છાતીમાં પેસી જાય છે તો ખઇ લાગુ પડે છે.

ખઇના દરદીની લગ અથવા શ્વાસ સાજા માણસને લાગવો ન જોઇએ, તેના ખછાનાંપર સાજા માણસે સુવું ન જોઇએ, એથી સાજા માણસને જલદીથી રોગ માલમ પડે છે.

ખઇ ફેફસાનું દરદ છે, અને ફેફસું છિદ્રવાળી સ્પન્જ અથવા વાદળી જેવું હોય છે જેમાં કાંઇબી કચરો અથવા હવામાંના ઝેરી જંતુ ભરાઇ રહે અને જો અંગકસરતથી થતા ભારે શ્વાસ વડે સાફ કરવામાં ન આવે તો પેલા ફેફસાનાં છિદ્રમા પેલો કચરો કહોય છે અથવા તો જંતુની વસ્તી એકદમ વધવા માંડે છે અને ફેફસાંને તદન બગાડી નાંખે છે અને કોતરી ખાય છે. ખુલ્લી હવામાં અંગકસરત કરવાથી ચોખ્ખી હવા ફેફસામા જવાથી જંતુઓ મરી જાય છે અને ફેફસાં હંમેશાં તનદરોસ્ત રહે છે.

ચિન્હો—ખઇના પહેલાં ચિન્હો ટુંકો સુકો હાંસો, વારંવાર સરદી થવી, તરસ ખુબ લાગવી, શરીરમાં એકદમ નબળાઇ અથવા થાક માલમ પડવો, શ્વાસ લેતાં મુશકેલી પડવી, ભુખ મરી જવી, હાંસો આસતે આસતે વધવા માંડે અને બળગમ પડવા માંડે, શરીર દિન-પરદિન તદન તવાતું જાય, છાતીપરથી લોહી પડવા માડે, રાતના પરસેવો પડે અને છાતી હાંસતી વખતે દુખે, ગાળની ઉપર રતાસ માલમ પડે. આવી રીતે દરદી રીબી રીબી મરણ પામે છે. ખઇની

તે એવી રીતની છે કે તેમાં તદન ખુલ્લી હવા અને ખુબ તડકો મળે છે. આખો વખત ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવામાં આવે છે. જેથી ઘણા દરદીઓ સાજા થાય છે. ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ લેવાની જરૂર છે.

બરલીનની વૈદક મંડળીમાં દાકતર દેનીવીયસ અને પ્રોફેસર સોમલશીરડે ખદીના દરદની એક દવા શોધી છે તે વિશે વાંચન કીધું હતું. એ દવાનું નામ "Sanosin" છે, એથી ખદીવાળા માણસો જલદી સાજા થાય છે એવી ખાતરીપૂર્વક તપાસ કરવામાં આવી છે.

લોહીના બગાડાથી થતાં દરદો.

આપણી શરીરની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર લોહીપર છે. લોહી વગર શરીરનું કાર્ય થતું નથી. લોહી વગર માણસની જીવનશક્તિ સારી રીતે રહી શકે નહિ. માટે એક આદમીએ લોહીની સ્વચ્છતાઈ અને વધારાને માટે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે તો ભયંકર દરદો થાય છે. તાવ, રૂમેટીઝમ (સંધીવા), રસવિકાર, ગાઉટ, ફુલ્લા, ખીલ, દરાજ, સોજો, સ્કરવી, સ્કરોફ્યુલા, માથે લોહી ચઢી જવું, પ્લેગ વિગેરે દરદોનો મોટો ભાગ લોહીના બગાડાથી થાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાંક દરદો લોહી તદન શરીરમાં ઓછું થઈ જાય છે તેથી થાય છે. એથી નબળાઇ થાય છે, પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે અને વળી તેથી બીજાં દરદો થાય છે. મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને તો દીસતીયો અને બીજાં દરદો લાગુ પડે છે. એપરથી એમ જણાય છે કે લોહીના બાબમાં બે ચીજપર ધ્યાન રાખવું જોઇએ. એક તો લોહીનો ચોકસ પ્રમાણમાં વધારવું જોઇએ, ને બીજું લોહીને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. લોહીને ચોકસ પ્રમાણમાં વધારવાને માટે પુષ્ટિકારક ખોરાક, અને શક્તિ આપે તેવી દવા : જેવી કે લોખંડનો અરક (Steel drops) દસ ટીપાં રોજ એક વખત લેવાં અને ઝાડો કબજ હોય તો એરંડિયાથી સાફ રાખવો, અથવા તો ફેલોઝ શીરપ અથવા કૉડ લીવર ઓઇલ લેવું. લોહીને સ્વચ્છ રાખનાર સારી હવા, સારો ખોરાક અને અંગ કસરત છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા સારાં રહેઠાણમાં રહેવાની જરૂર છે.

સારો ખોરાક ખાવાની પણ બહુજ જરૂર છે લોહીને બગાડવામા માસ, તીખો ખાટો ખોરાક, અથાર, દારૂ, ચાહ, મીઠાઇ, કેક, પેસ્ટરી વિગેરે બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, માટે એ ખોરાક લોહીના બગાડાની વખતે ખાવો નહિ, પણ ફ્રુટ તરકારી, ઘઉં, દુધ અને થોડી દાળ મોટા જથ્થામા ખાવા

અંગકસરતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે અંગકસરતથી પરસેવો પડે છે તે પરસેવા મારફતે લોહીમાનુ ઝેર બહાર નિકળી જાય છે અને વળી સારી હવા શ્વાસમા મોટા જથ્થામા જાય છે તેથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે લોહીને વધારવાને અને સ્વચ્છ બનાવવાને ઉંચા પહાડોની અને ગામડાની અને દરિયા નજદીકની હવા બહુ અગત્યની છે ત્યાની હવા અને પાણી, દવા કરતા વધારે ઉંચા પ્રકારની જલદી અસર કરે છે

બગડેલા લોહીને સાફ રાખવા પહેલા ઝાડો સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે માટે ઝાડો જો કબજ રહેતો હોય તો નરમ જુલાબ (Laxative લેક્સેટીવ) થોડો વખત ચાલુ રાખવો, થોડુ એરંડિયુ અવારનવાર પીવુ ફાયદાકારક છે અને ચોખ્ખા ગંધકની એક એક ચમચી દુધ સાથે પંદર દિવસથી વધુ લેવી નહિ પહેલા આઠ દિવસ ચાલુ લેવી પછી ત્રણ દિવસનો ખાચો નાખી બીજુ એક અઠવાડિયુ લેવી; તેથી વધુ વખત લેવી નુકસાનકારક છે. જો લોહીમા ગરમી ઘણી ન હોય તો સારસાપેરીલા ઠંડીના દિવસમા લેવો લોહીમા ગરમી બહુ હોય તો ઠંડો મુખ્ય કરી દુધનો ખોરાક ખાવો અને પોતાસ વોટર પીવો

ઉપલી સંભાળથી લોહીના બગાડાના દરદો કદી પણ થશે નહિ અને જલદી સાજા થઇ જશે.

દરાજનો અકસીર ઉપાય—ગંધકનો મલમ ૧) આઉંસ ગંધક તેનમા મેલવવુ એટલે મલમ થશે

કરોટનનુ તેલ (Croton oil) અરધા ડ્રૂ અથવા ૧) ડ્રામ સાથે મેળવી લગાડવુ જેથી થોડા દિવસમા દરાજ જતી રહેશે



પ્રકરણ ૧૮ મું.

સ્ત્રી બોધ.

' We soon learn in this imperfect word to expect a thorn with every rose "

"આ અસંપૂર્ણ દુનિયામા આપણે દરેક ગુલાબ સાથે એક કાંટો હોવો જોઈએ એમ ધારવાને જલદીથી શિખીયે છીએ"

આ જગતમા કોઈપણ આદમી ખોડખાપણ વગરનો હોતો નથી. દરેક ચીજમા અસંપૂર્ણતા તો હોયજ દરેક ચીજમા ખામી તો હોયજ આપણે ધ્યાનમા રાખવાનુ એટલુંજ છે કે ખામી કુદરતી છે કે ચોક્કસ સંજોગે જન્મ પામી છે સ્ત્રીઓમા પણ ખામી છે જેમ ગુલાબને કાંટા હોય છે, સુંદર ફુટમા કળિયા હોય છે, દિવસની ઝળકતી રોશની પછી રાતનો શિહા અંધકાર હોય છે, તેમજ સ્ત્રીના બાગમા પણ છે સ્ત્રીઓના સગુણો, સ્ત્રીઓનુ કુદરતી કાર્ય, એ સઘળી બિના આપણે જોઈ ગયા છીએ, હવે આપણે સ્ત્રીના ચિત્રની બીજી બાજુ તપાસીયે

બે બાજુ તપાસ્યા પછીજ આપણે સારી રીતે તોળ કરી શકીયે. કોઈ માણસ એવો ન હોશે કે જે એમ ન કહેશે કે સ્ત્રીઓમા ખામી નથી આપણે કવિઓના મત લેશુ તો તેઓમાના કેટલાએક હાથપર સ્ત્રીને સાતમે આસમાને ચડાવી મુકી છે, જ્યારે બીજા હાથપર તેણીને હલકામા હલકા પ્રકારની ચિતારી છે એનુ કારણ એટલુંજ કે તેઓએ સ્ત્રી વિષેનો એકજ બાજુનો અનુભવ મેળવેલો હોય છે

હવે આપણે સ્ત્રીઓમાં ખામી દર્શાવવામાં આવી છે તે ખામી સ્ત્રી જાતિમાં કુદરતી છે કે ચોક્કસ સંજોગો વચ્ચે ઉભી થઇ છે અથવા તો એ ખામીઓની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસીશું. દરેક ચીજમાં અજ્ઞાનપણાથી ખામી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણાં દરેકમાં મનશક્તિ છે—આપણા દરેકમાં જાતિ સદ્‌ગુણો છે, પણ જો એ ચીજો અખત્યાર કરવાને આજુબાજુના સાધનો ન હોય તો આપણા જાતિ ગુણો છુપાજ રહ્યાથી નબળા પડી જાય છે. જેમ એક માણસ કાંઇ પણ શરીરની કસરત ન મળવાથી નબળો પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે સદ્‌ગુણની શક્તિ પણ ઘટે છે. કોઇ પણ જ્ઞાની માણસ એમ નહિ કહી શકશે કે સ્ત્રીઓમાં ઉંચા પ્રકારના સદ્‌ગુણો અને તન અને મનની શક્તિ નથી. સ્ત્રીના ગુણો ઇતિહાસના સફામા અને આપણા જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં વિદ્વાન નારીઓ પણ છે, જોરાવર કસરતબાજ નારીઓ છે અને ઉંચા પ્રકારના સદ્‌ગુણ ધરાવનાર નારીઓ પણ છે. એવા દાખલાઓપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમા પણ ઉપલા ગુણો છે પણ એ ગુણો વાપરવા દેવામાં આવતા નથી તેથીજ આપણને એ ગુણોની પુર રોશની માલમ પડતી નથી. જ્યારે એ ગુણો વાપરવાની તક મળે છે ત્યારે તેનાં ચળકતા કિરણો એકદમ આપણી નજર આગળ પડે છે. સ્ત્રીઓ નબળી પડી ગઇ તેમાં સ્ત્રીઓનો વાંક ઘણો નથી. તેઓને નબળી હાલતમાં રાખનાર આપમતલબી મરદો છે. મરદોએ પોતાના આપમતલબીપણાંથી અને જોરથી તેઓને આગળ વધવા દીધીજ નહિ અને વર્ષોનાં વર્ષ વેર તેઓને ગુલામડી હાલતમાં રાખી; તેનાં પરિણામમાં સ્ત્રી તને અને મને નબળી રહી ગઇ એમ આપણે ઉંડા વિચારપરથી અનુમાન પર આવ્યે છીએ. આ દલીલો અને દાખલાપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમા કુદરતી નબળાઇ અથવા ખામી નથી પણ તેઓને આપ-અખત્યાર વાપરવા દેવામાં ન આવવાથી એ ઉત્પન્ન થઇ છે.

બીજા દાયપર કેટલાક લખનારા એમ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓની દરેક પ્રકારની નબળાઇ કુદરતી છે અને કુદરતી હોવીજ જોઇએ.

કારણુ તેમ ન હોય તો સંસાર બરાબર ચાલે નહિ. જેમ વહાણને બરાબર સમતોલ રાખવા તેમાં પથરા અથવા કચરો (Ballast) ભરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે મરદ અને ઓરત વચે સમતોલપણું રાખવા સ્ત્રીઓમાં નબળાઇ અથવા ખામીઓ મુકી છે. પણ એ દલીલ ઉપલી દલીલો સામે ટકી શકતી નથી.

આપણે હાલ એ વિષે વધુ વિવેચન કરવું નથી; કારણુ આપણા હવે પછીના છેલ્લા વિષયમાં નામાંકત નારીઓની જીંદગીના હેવાલ આપવામાં આવશે તે પરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓ કેવા ગુણો અને શક્તિઓ ધરાવે છે. હાલ આપણે જે જે સ્ત્રીઓમાં નબળાઇ ચોક્કસ સંજોગોથી ઉત્પન્ન થઇ છે તે નબળાઇ અને ખામીઓ વિષે તપાસશું, અને તે ખામીથી શું શુ ગેરફાયદા થાય છે તેપર વિચાર કર્યે તે ખામીઓ ઉપર સ્ત્રીઓએ ખુબ વિચાર કરી બનતી ઉતાવળે તે ખામીઓ અને નબળાઇ, જે સ્ત્રી જાતિની ઝળકતી રોશનીને ઝાખ લગાડે છે, તે નાબુદ કરવાને અરજ કરવામાં આવે છે; અને એ નબળાઇ અને ખામીઓપર ખુબ વિચાર કર્યા પછી તે કાઢી નાખવાની દરેક સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે.

એક લખનાર સ્ત્રીઓ વિષે એમ લખે છે કે "Woman is a Synonym of Weakness" એટલે સ્ત્રી શબ્દનો બીજો અર્થ લઇએ તો નબળાઇ છે. એ નબળાઇ વિષે આપણે ઉપર બોલી ગયા છીએ. એ નબળાઇ દુર કરવાને માટે જ્ઞાન હાંસલ કરવાની જરૂર છે. તનની નબળાઇ કસરતથી દુર થાય છે, જ્યારે મનની નબળાઇ સારાં જ્ઞાનથી નાબુદ થાય છે. જેમ જેમ આદમીમાં સારૂં જ્ઞાન આવતું જાય છે તેમ તેમ મનનું છાછકાપણું, અને હલકા ઇતરાજી ભરયા વિચાર દુર થાય છે; અને જેઓ આ દુનિયામાં પ્રખ્યાત થઇ ગયા છે, જેઓનુ નામ તેઓના સદગુણોથી આ દુનિયામાં અમર રહી ગયું છે, તેઓની માફક "Plain living and high thinking" અથવા "સાદી રીતે રહેવું અને ઉમદા વિચારો કરવા" એવો પોતાનો મુદ્રા લેખ દરેક સ્ત્રીનો થવો જોઇએ. જ્યારે સ્ત્રીઓ ખરૂં જ્ઞાન

મેળવશે ત્યારે અને ત્યારેજ તેઓ નીચલા કલંક લગાડનારા એકતરફી વિચારો "Frailty-thy name is woman" "સ્ત્રી-તારૂં નામ બેવફા છે" પોતાનાં પવિત્ર નામમાથી સદાના નાબુદ થાય તે પ્રમાણે જીંદગી જીંદગી ગુજારશે, અને ખુશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનબાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરૂઆહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણ લલચાઇ ગયા વગર અથવા બ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ, એની શીરીનબાનુના જેવી વફાદાર રહેશે, અથવા સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવશે, જેઓની પાકદામનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા હતા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો. એવી વફાદાર મહેરદારના દાખલા હિંદુસ્તાનના સાહિત્યમાં પુષ્કળ મળે છે અને સ્ત્રીઓનો દરજ્જો વફાદારીથી શું છે તે દેખાડી આપે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓને પગલે ચાલી સ્ત્રીઓએ ગમે તેવી લાલચને આધીન ન થઇ પોતાનો ભરથાર, પછી ગમે તેવો હોય તે છતાં, તેને વફાદાર રહેવાની કોશેશ કરવી. એ કિસમની બાનુઓની જીંદગીનાં વૃત્તાંતોનું એક નવું પુસ્તક **"એશિયા અને યુરોપની પતિવૃતા બાનુઓ"** મી૦ રશીકની કલમથી લખાઇને બહાર પડયું છે તે વાંચવા અમો મજબુત ભલામણ કર્યે છીએ.

સ્ત્રીઓને બીજો કલંક વારંવાર લગાડવામાં આવે છે તે એ કે "She takes shadow for substance, and all that glitters for pure gold" "સ્ત્રી ખરી ચીજને છોડી તેના છાયાને ચીજ માને છે અને જે કાંઇ ચળકતું હોય તેને ખરૂં સોનું માની દે છે." આ એક બીજી સ્ત્રીની નબળાઇ છે કે જે એમ દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓ ખરી ખોટી ચીજ બરાબર પારખી શકતી નથી પણ જે કાંઇ બહારથી ચાઇ ચાઇ દેખાય છે તેની ઉપર લોભાઇ

જાય છે. ખરા ખોટાનું તોળ કરવું જ્યારે સારું જ્ઞાન આવે છે ત્યારેજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ જ્યારે પણ ચાહ, ચાહ અથવા ચળકતી ચીજ એટલે કે બહારના શોભાયમાન દેખાવ જોવામાં આવે ત્યારે એકદમ લેભાઇ ન જવું પણ તેની બહારની શોભા એક બાજુ મુકની તેપર જરા પણ ધ્યાનને લલચાવ્યા વગર અંદરખાને તે ચીજ કેવું રૂપ ધારણ કરે છે તેપર નજર ફેંકવી. હંમેશ બહારના ભપકાથી અંજાવું નહિ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ "Goodly apple rotten at the core" 'ઘણું સુંદર સેબફળ ભીતરમાં કોહેલું હોય છે,' તેથી દરેક ચીજમાં ઉંડાણમાં ઉતરવું અને અંદરખાને કેવું રૂપ ધરાવે છે તેપર ખ્યાલ કરવો.

વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને હવામાં કિલ્લા બાંધવાની બહુ ટેવ હોય છે, તેઓ હજુ તો એક ચીજમાં બરાબર ઠરીઠામ પડતી નથી એટલામાં તેની ઉપર જાત જાતના વિચારો અને જાત જાતની અટકળો બાંધે છે જેથી એક લખનાર લખે છે કે 'With voluntary dreams they cheat their minds' અથવા તો 'જાણીજોઇને સ્વપ્ન જોઇ મગજને ઠગે છે.' તેઓ આવી રીતે પોતાનેજ છેતરે છે, તેથી એક ચીજ વિશે ચોકસ હોઇએ નહિ તે અગાઉ તે વિશે લાંબા લાંબા વિચારો અને અટકળો કરવી નહિ. એક લખનાર જણાવે છે કે સ્ત્રી 'extremists' અથવા દરેકમાં છેલ્લે પાતળે બેસે છે અને મિતાહારપણું રાખતી નથી.

આગળ ચાલતાં એજ લખનાર જણાવે છે કે 'Woman is the matter and feeling, is a pendulum that is never still, oscillating from one extreme to another. Consequently women are almost always either better or worse than men. Golden mean is not found in them.'' "સ્ત્રીઓ એક લાગણીવાળી ચીજ છે. તે ઘડીયાળનું ઝુલતું પેનડ્યુલમ છે જે સ્થિર રહેતું નથી પણ એક નાકેથી બીજે નાકે હાલ્યા કરે છે, જેના પરિણામમાં સ્ત્રીઓ હમેશાં

મરદથી વધારે ચઢાયાતી અથવા વધારે ખરાબ હોય છે. તેઓમાં સોનેરી મધ્યમપણું હોતું નથી." આ ટીકાની ઉપર સ્ત્રીઓએ ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ, તેઓ ઘણી વખતે ઉંડા વિચાર કરયા વગર ફક્ત પોતાની લાગણીથી દોરવાઇ જાય છે, જેથી વારંવાર બહુ માઠાં પરિણામ આવે છે. દરેક ચીજમાં હદ રાખવી અને જ્યારે પણ કાંઇ મોટી ચીજ કરો ત્યારે મનને પુછો કે એમાં હદ ઓળગી છે કે નહિ.

સ્ત્રીઓમાં કીનો કપટ (Spite) ઘણાં મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ ઘડીયાલના પેનડયુલમની માફક એક નાકેથી બીજે નાકે જાય છે પણ મધ્યમપણું સાચવતી નથી. તેથી જ્યારે તેણી કોઇપર પ્યાર કરે છે ત્યારે એકદમ કશાની પણ દરકાર કરયા વગર તન, મન અને ધનથી પ્યાર કરે છે પણ જો કોઇએ તેણીને ઇજા કીધી હોય તો તેનું કપટ અને કીનો કદી પણ છોડતી નથીઃ પોતાનો કીનો લેવાને માટે દરેક તકો છોડતી નથી, અને જ્યાવેર કીનો લે નહિ ત્યાવેર જંપી બેસતી નથી.

જો કોઇ મરદે સ્ત્રીનો પ્યાર ખેચ્યો તો તેને ખચીત ભાગ્યશાળી સમજવો, પણ કોઇ મરદ સ્ત્રીના અભાવ અથવા કીના કપટમાં સપડાઇ ગયો તો જાણવું કે તે કમબખ્ત માણસને જીવતાં જીવત દોજખનો ખ્યાલ સ્ત્રી સહેલાઇથી આપશે. દરેક સ્ત્રીઓની ખામી વિશે આપણે કાંઇ બચાવ કરી શકયે. આપણે આ ખામી કીના કપટને માટે સ્ત્રીઓ વિષે સારૂ મત બાંધી શકયેજ નહિ. સ્ત્રીઓને સર્વથી વધુ એબ લગાડનારી અને ઝાંખ લગાડનારી ખામી એજ છે માટે સ્ત્રીઓએ જરૂર મનમાંથી કીનો કપટ દુર રાખવો. જેના મનમા કીનો કપટ નથી રહેતો તેનોજ સ્વભાવ ઉમદા હોય છે અને ઉમદા તુખમના અને દાનેશ સદગુણી આદમીમાં કીનો કપટ મુદલ રહેતો નથી. તે તો એક સુખડના ઝાડની મિસાલે પોતાની ખુશબો પોતાને કોદાશી મારનારને પણ આપે છે. તે આદમીનો મુદ્રા લેખ 'Forget and forgive' 'કાઇબી ગેરઇનસાફ વિસરી જવો અને માફી બક્ષવી' હોય છે. જો ખુદ ઝાડ ખુશબોનુ હોય છે તો તેને કાપી

નાખો અથવા કચરી નાખો તે છતા તેમાથી ખુશબોને બદલે ગંધ નીકળતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુશબો દરેક હાલતમા અને દરેક બાબતમા છોડી દેવી સજાવાર નથી. અદેખાઇ પણ સ્ત્રીઓમા વધારે હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ એટલી આપમતલબી હોય છે કે હમેશા પોતાનો ને પોતાનોજ વિચાર કરે છે અને બીજાઓ વિશે વાતચીત, બીજાઓનું સુખ, બીજા ઓનો સારો દેખાવ સારી આખે જોઇ શકતી નથી, જરા કોઇને પોતાનેથી વધારે સુખી, વધારે સારા દેખાવની જોઇ અથવા કોઈ મરદ તેણી કરતા વધારે ચાહનો હોય, કે તેણીની અદેખાઇ શરૂ થાય છે અને તે એવી તો જોસભેર ઉભરી આવે છે કે તેણી જે પગલાં લે છે તે કેટલા નીચ હોય છે તેનું તેણીને કાંઈ પણ ભાન હોતુ નથી અને કેટલીક વખતે પોતાનેજ ભયકર નુકસાન કરે છે અને અદેખાઇના આતશથી પોતેજ બળીને ખાખ થાય છે. અદેખાઇને જવાળામુખી સાથે સરખાવી છે, જવાળામુખીનો પહાડ કે જેમાં આતશ રહે છે તે આતશ પહેલા પહાડનેજ બાળી ખાખ કરે છે તેજ પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓમા અદેખાઇ રહે છે તેજ સ્ત્રીઓ પેહલી બળીને ખાખ થાય છે.

હમેશાં બીજાને સુખી જોઇ સુખી થવું એ સદ્ગુણી આદમીની રીત છે એમ ધારવુ કે તેણી સુખી થવાને અથવા તો ખુબસુરત થવાને બહુ લાયકાત ધરાવતી હોશે તેથીજ પ્રભુએ તેણીને આવા દરજ્જામા સુખી છે માટે તેણીની અદેખાઈ કરવી એ ઈશ્વરની ઇચ્છાની સામે થવા બરાબર છે જ્યારે અદેખાઇ કરો એટલે મનમા વિચાર કરો કે 'એ લાગણી શુ ચોખાઇથી ઉત્પન થઇ છે? અદેખાઇ એ દુર્ગુણ છે અને માગ જેવી સદ્ગુણી સ્ત્રીમા હોવીજ જોઇએ નહિ'

સ્ત્રીઓની જીભ લાંબી હોય છે એમ વારવાર લખાણો વાચ્યે છીએ "I think" quoth Thomas "women's tongues of aspen leaves are made" થોમસ જણાવે છે કે "હુ ધારૂ છુ કે સ્ત્રીઓની જીભ એસપનના પાદડાની બનાવેલી છે" (એસપન નામના ઝાડના પાદડા એટલા પાતલા હોય છે કે જરા પણ પવનથી એકદમ હીલવા માડે છે) સ્ત્રીઓ જ્યારે બોલવાપર આવે છે ત્યારે બીજા બોનમા બોલ્યે તો કાવ-

રની માફક ચાલે છે. એવી જીભ જાહેર ભાષણમાં શુભ માર્ગે વાપરવાને બદલે તેનો ખરાબ ઉપયોગ કોઇની બદગોઇ કરવા અને પોતાના ભરથાર અથવા તો આજુબાજુનાઓને ટાણાં મારવામાં વાપરે છે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. સ્ત્રીઓની આવી જબાનને લીધેજ 'હોમલીબાઇની વાયજ' નામની ચોપડી નીકળી છે અને એવીજ ચોપડી અંગ્રેજીમાં "Mrs. Caudle's Curtain lectures" નામની છે. ખોદાએ જ્યારે તમને લાંબી જબાન આપી છે તો તે જાહેર ભાષણમાં વાપરો પણ બિચારા થાકેલા પરાગેલા ભરથાર અને પોતાની આસપાસનાને ટાણા મારવામાં ખરાબ રીતે ના વાપરો. સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ કે ટાણાથી સામા માણસને કેટલું દુઃખ થાય છે, કેટલો કજિયો વધે છે, કેવી ન છાજતી વખતે શાંતિની લાગણીઓ દુખાય છે?

ફારસી કવિ "હાફેઝ" કહે છે કે, "ધરમા (મહોરદારનાં) કપાલપર ગુસ્સાનો ચીટલો ચઢેનો જોવા કરતા કાજીના બંદીખાનામાં પરહેજ થવું બેહતર છે."

સ્ત્રીઓનું ત્યારે આ દુનિયામા મોહુ કાર્ય તો શાંતિ પાથરવાનુ છે; માટે હમેશા ટાણા અને બીજાની લાગણી દુખાય તેવા ગુસ્સાના શબ્દોને બદલે માયાના બોલો બોલવા જેથી અરસપરસનો પ્યાર વધે સારા બોલોની કાંઇ કિમ્મત આપની પડતી નથી, પણ સારા બોલોની કિમ્મત સામો માણસ બહુ ઉમદા કરે છે. ફકત એકજ અસભ્યતાભરેલો અથવા ખરાબ બોલ જનમારા સુધીનુ વેર ઉત્પન્ન કરવા, અથવા તો મોટો કજિયો ઉત્પન્ન કરવા બસ છે જેમ એક નાની આતશની ચીણગારી મોટી આગ લગાડવાને પુરતી છે, અને લખો રૂપીઆનુ થોડી મિનિટમા નુકસાન કરવાને શક્તિમાન છે; તેજ પ્રમાણે એક બદ સખુન મોટો ઝગડો ઉઠાવવા, પ્યાર ખોઈ દેવા અને ધિક્કાર ઉસ્કેરવાને બળવાન છે જે પણ બોલો તે બહુ વિચાર કરીને પછીજ બોલજો. જે વખતે ગુસ્સો ચઢયો હોય તે વખતે કાંઇ પણ બોલવા અથવા કામ કરવાથી દૂર રહેવું, કારણ એ વખતે જેબી બોલશો અથવા કરશો તે સઘળું નુકસાનકારક નિવડશે. ગુસ્સે થયા હોઇએ તે વખતે કાંઇ બોલવા અથવા કર્યા

વગર એકાંત જગાપર બેસવુ અને જ્યારે ગુસ્સો શાંત થાય ત્યારેજ વ્હાલાઓને મળવું

સ્ત્રીઓ પહેરવા ઓઢવાપર બહુજ ફીદા છે.

એક સ્ત્રી બીજા થોડા ભોગ આપવાને તૈયાર થશે પણ પહેરવા ઓઢવાનો ભોગ આપવો પડે તો જાણે તેણીને દોજખમા રહેવુ પડે એમ લાગે છે. એ વિશે પોષાકના વિષયમા પુરતુ જણાવ્યુ છે તેથી તા એટલુજ જણાવવુ પડે છે કે એક સ્ત્રી પોતાની એજ ખામીથી કેટલીક વખતે પોતાના વ્હાલા સાથે મોટો ઝગડો ઉભો કરે છે, તેઓનો પ્યાર ખોઇ બેસે છે, પોતાના ભરથારના સકમાઇના પરસેવાના પૈસાને પોતાના ઇતરાતને ખાતર બરબાદ કરે છે અને કૉરસેટ અને પટા પેહરવાથી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદનાં શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. આ સ્ત્રીઓની મોટી અને નુકસાનકારક ખામી હોવાથી તેને જલદીથી નાબુદ કરવાની જરૂર છે, અને આછા રંગના સાદા પણ શોભીતા પોષાકની એક સ્ત્રીની કવિઓએ અને ચિતારાઓએ જે ખુબસુરતી વખાણી છે અને આપણી આગળ રજુ કીધી છે તેવી ઉમદા ખુબસુરતી અખત્યાર કરવી જોઇએ.

સ્ત્રીઓની રીતભાત.

આપણી હિંદની સ્ત્રીની રીતભાતને વાસ્તે મુખ્ય કરી બહુ સખત બાપામા વારવાર લખાય છે અને તેમા થોડુ વજુદ છે એમ લાગે છે, પણ ઘણી વખતે એક આદમીની રીતભાત સામા માણસની રીતભાતની ઉપર આધાર રાખે છે જ્યારે અમણુ મરદો સ્ત્રીનો દરજ્જો સાચવે નહિ ત્યારે સ્ત્રીઓને પોતાની રીતભાત કરણુ રીતે વાપરવાની ફરજ પડે તેમા શુ નવાઈ?

સ્ત્રીઓને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી ન મળ્યાથી તેઓની રીતભાત ઉતરતા દરજ્જાની રહી ગઇ છે, કેટલાક લખનારા એમ લખે છે કે તેઓની વ તનીતમા કાંઇ પણ સાગ વિચારો તેણી દર્શાવતી નથી, તેઓની વાતચીત કેટલીક વખતે સાધારણ બચ્ચા જેવી હોય છે,

કેટલીક વખતે તો વખતને અનુસરતી પણ હોતી નથી અને એક જ્ઞાની માણસને કંટાળો ઉપજાવે તેવી હોય છે. જ્યારે પણ બે સ્ત્રીઓ સાથે મળે છે ત્યારે તેઓનું પહેલું ધ્યાન પોશાકપર ખેંચાય છે, અને બધી વાત પડતી મુકી પેલી સાડીની કોર કેમ લીધી, કેમ ભરી, પેલું કેમ વાર મળે છે, ફલાણુ બહુ મઝાનું છે, ફલાણું તો ખરાબ દીસે છે, એવી રીતે વાત શરૂ કરે છે જે વાત વાંધો લેવાજોગ છે. અને ઘણી વખતે તો બીજાંની બદગોઇ કરવામાં પોતાનો વખત ગુજારે છે. ફલાણીએ તો એમ કીધું; ફલાણી એમ કરે છે; ફલાણી બહુ ખરાબ છે; એવી બદગોઇની વાત કરવી એ હલકી રીતભાત કહેવાય. વાતચીતપરથી એક માણસના વિચારો સહેલાઇથી માલમ પડે છે, માટે વાતચીત કરવી તો તે રીતભાતના કાનુનોથી કરવી. વાતચીત એવી કરવી જોઇએ કે જેથી કોઇની લાગણી જરા પણ દુખાય નહિ, અને હમેશાં યાદ રાખવું કે વાતચીતમાં પોતા વિષે બહુ બોલવુ નહિ, પોતાનુજ નગારૂં વગાડવું નહિ, વખતને અનુસરતી વાત કરવી: જ્યારે ખુશાલીનો હૉંગામ હોય તે વખતે પોતના રોદરા રડવા નહિ, પણ ખુશાલીનીજ વાતચીત કરવી; જ્યારે કોઇના મરણનો સમય હોય તે વખતે દિલસોજી અને દિલાસાની વાત કરવી. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભેગી મળી બીજાં-ની બદગોઇ કરે છે તેમ થવું ન જોઇએ. કોઇને મળવા ભેટવા ગયા હોઇએ તો ત્યાં તેઓને પસંદ પડે તેવીજ વાત કરવી. ત્યાં કોઇ પણ બાબતનો નાપસંદ દેખાવ કરવો નહિ. ફલાણી ચીજ ગમે ફલાણી ચીજ નથી ગમતી એમ ન બોલવું પણ દરેક ચીજ પસંદ પડે છે એમ દેખાડવું. કોઇબી ચીજની બહુ ખણખોદ કરવી નહિ. ખણખોદ કરવાવાળી સ્ત્રી બહુજ કંટાળાભરેલી દેખાય છે. હમેશાં વાતચીત ધીમે અવાજે કરવી. બહુ મોટે વાતચીત પણ ન કરવી અને બહુ મોટે કદી પણ હસવું નહિ. લૉર્ડ ચીકન્સફીલ્ડ કહે છે કે: 'Smile you may, but laugh you must not' 'હળવેથી અવાજ કર્યા વગર જોઇએ તો હસવું પણ મોટે સાદે કદી પણ હસતાં નાં' ખાવા પિવામાં પણ બહુ બહોશ કરવી નહિ, અને રીતભાત અને

અદબ અંદાજાથી બોલવું, ફરવું, અને બેસવું, બધા સાથે સરખી રીતે વાત કરવી. એકજ જણ સાથે વાત કરવી અને બીજા સાથે વાત ન કરવી એમ ન કરવું, વારા ફરતી બધા સાથે વાત કરવી.

એક સ્ત્રી અથવા પુરૂષ મળવાને તમારે ત્યા આવે ત્યારે તેની પરોણાગત સારી રીતે કરવી જોઇએ. તેને દરેક રીતે ખુશી કરી દરેક ચીજમાં તેની મરજી રાખવી જોઇએ. કેટલીક સ્ત્રી પારકા મરદ સાથે સારી વર્તણુક ચલાવતી નથી એમ વારવાર માલમ પડે છે, એ વિષે એક રમુજી દાખલેા નીચે પ્રમાણે છે—આપણા દેશનેા એક જાણીતેા આદમી પેાતાના દેાસ્તને મળવા ગયેા. જેવેા આગણા આગળ આવી ઉભેા તેટલા તે બાજુ બેઠેલી પારસી સ્ત્રીઓએ એકદમ કાંઇ અસાધારણ બનાવ બન્યેા હેાય તેમ નાસભાગ કરવા માંડી, એવી નાસભાગ કે એક સ્ત્રીની સપાટ પણ રહી ગઇ. પેલેા ગૃહસ્થ તદન ગભરાઇ ગયેા અને ત્યાંજ ઉભેા રહયેા પણ કેાઇ સ્ત્રીએ તેને આવકાર દીધેા નહિ અથવા તેા તે જે બેાલ્યેા તેનેા જવાબ પણ વાળ્યેા નહિં. આવી વર્તણુકથી એક ગૃહસ્થને બહુજ અપમાન થાય છે. અને આવી રીતે એક પારકા ગૃહસ્થને અપમાન કરવામા અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ પેાતાની સારી રીતભાત સમજે છે, એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે શું પારકા આદમીઓ તે સઘળા લુચ્ચા હેાવા જોઇએ અને શુ તેઓને આવકાર દેવેા ન જોઇએ? એકબારગી એક લુચ્ચેા આદમી પણ હેાય તેા તેની સાથે અદબ અદાજાથી વાત કરવાથી ગેરફાયદેા શુ થાય છે? તેઓ કાદા બટાટા વાળા અને બીજા હલકા મજુરેા સાથે વાત કરવા જરી પણ એક ગૃહસ્થ સાથે વાત કરવાને શરમાગે. કેાઇ પણ પારકા ગૃહસ્થ સાથે જેમ એક સ્ત્રી પેાતાના ભાઇ અથવા પિતા સાથે વાત કરે છે તેમ કરવી જોઇએ અને તેમ તેને સ્વીકારવા પણ જોઇએ. કેાઇ પારકા ગૃહસ્થને પહેલા આવકાર દેવેા, પછી તે કેાણને પુછે છે તે પુછવુ અને તેને બેસવા સારી જગા આપવી. જો પેલા ગૃહસ્થના ઓળખાણવાળા પુરૂષને આવતા વાર હેાય તેા પેલા ગૃહસ્થ આગળ બેસવું અને વાત કરવાનાં સાધણ હેાય તેા વાત કરવી, નહિ તેા ન્યુસપેપર અથવા કાંઇ

બીજી ચોપડીઓ વાંચવા આપવી અને ગરમીનો દિવસ હોય તો એક પંખો આપવો અને બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખી દરેક રીતે તેને ઠીક લાગે તેમ કરવું.

આપણા ઘરમાં કોઇપણ આવે, પછી તે પારકો ગૃહસ્થ હોય અથવા ઓળખાણનો હોય, તો જાતે તેની પરોણાગત કરવાની આપણી મોટી ફરજ છે, અને જે સ્ત્રી સારી રીતે પરોણાગત કરે છે તેણીમાં ઘણાં સદગુણો હોય છે. પારકા પુરૂષને આપણા ભાઇ બરાબર સમજીને જરૂરજોગી વાત કરવામાં શરમાવાનું કાંઈ અયોગ્ય કારણ નથી. શરમાળપણું હલકા વિચારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મરદને જોઇને ખરાબ વિચાર ઉત્પન થવા અથવા તો મરદનો વિશ્વાસ ન કરવો એવા હલકા વિચારોથી શરમાળપણું પેદા થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ.

"There is a certain softness of manners which should be cultivated, and which, in either man or woman, adds a charm that is even more irresistible than beauty"

'રીતભાતમાં એક જાતની નમ્રતા હોય છે જેની ખીલવણી થવી જોઈએ, જે સ્ત્રી અથવા મરદની મોહિની વધારે છે અને વળી ખુબસુરતી કરતાં પણ વધુ મનપસંદ લાગે છે'

સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર સારી રીતભાત અને નમ્રતા છે, તે વગર ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી લોકોનો પ્યાર ખેંચી શકતી નથી, પણ તેણીની ખુબસુરતી છતાં લોકો તેણીને ધિક્કારે છે. દરેક સ્ત્રીએ પારકા ગૃહસ્થ સાથે કેમ વાત કરવી, પરોણાગત કેમ કરવી, સારી રીતભાત અને નમ્રતા કેમ ખીલવવી, તેનો અભ્યાસ કરવાની બહુજ જરૂર છે.

વેહેમો.

એક આદમીમાં વહેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ શું? માણસનો સર્વથી મોટો અને ઉમદા હક છે તે એક બોલમાં 'માનવું' કરીને છે, એ બોલપર તેની પુર સત્તા અને પુર હક છે; તેથીજ તેની વિચાર કરવાની શકિત વધે છે, મોટાં કાર્યો કરવા ઉશ્કેરાય છે,

સઘળા જાતભાઇઓના જોડાણથી બંધાય છે, બહુજ લાંબા સુખથી શાંત બને છે, અને તે બોન એકી વખતે આત્માનો ખોરાક અને દવા છે એક ચીજ દ્રઢપણે માન્યા પછી ઇતબાર અથવા યકીન ઉત્પન્ન થાય છે, જે યકીન અથવા ઇતબારથી મોટા મોટાં કામો થાય છે. યકીન અથવા ઇતબારને માટે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

' Faith is good only when reason has demanded and secured adequate grounds for its exercise When these are present, belief ennobles and invigorates man, when they are wanting it proves a disgrace and a curse "

' ઇતબાર (અથવા યકીન) ક્યારે સારો કહેવાય કે જ્યારે તેપર અમલ કરવાને વિચાર શક્તિએ પુરા ખાતરીપૂર્વક સિદ્ધાંતો રજુ કીધા હોય, જ્યારે એમ હોય છે ત્યારેજ (ઇતબાર) માણસને ઉમદા અને શક્તિવાન બનાવે છે, જ્યારે એ ચીજોની ગેરહાજરી હોય છે ત્યારે યકીન નામોસીભરેલું અને શ્રાપ સમાન સાબિત થાય છે '

બીજા બોલોમાં બોલીએ તો કોઇબી ચીજ માનતા અથવા તેની ઉપર ઇતબાર મુકયા અગાઉ આપણી ખાતરી થવી જોઇએ અને વિચાર શક્તિને પુરતા પુરાવા મળવા જોઇએ. પણ જો પુરતી સાબિતી અને ખાતરી વગર એક ચીજપર, ઇતબાર મુકયો હોય તો તેને 'વહેમ' કહે છે, અને એ રીતનો આંધળો ઇતબાર આપણને આંધળા માણસની માફક ગોથા ખવડાવે છે, ભોગ ખાડામા ઉતારે છે, અને દરેક રીતે હાનકારક નીવડે છે

સાચો અને ઉંડી વિચારશક્તિથી સાબિત થયલો ઇતબાર માણસોને ફિરસ્તા મિજાજે બનાવે છે અને એક મહાત્મા જેવી જીંદગી ગુજારવાને શક્તિવાન બનાવે છે તેનો ઇતબાર એવા મજબુત વિચારથી બાંધેલો હોય છે કે તે ઇતબાર છોડયા કરતાં પોતાના જાનનો ભોગ આપવો તે વધારે પસંદ કરે છે તવારીખના સફાપર જે મહાન નર અને નારીઓએ અચંબો પમાડે તેવાં શ્રેષ્ટ બહાદુરીના કામો કીધા છે તે સઘળાં સાચા ઇતબારથીજ છે બીજી હાથપર

જેઓએ ખોટા અવિચારી યળનને સાચો ઇતબાર સમજી ઓ
ખરાબ છે એમ જાણ્યા વગર, એવા તો ઘાટકી કર્મો કીધા છે કે
જેનો વિચાર આપણુને કમકાવે છે, પણુ તે કામ કરનાર તો તે
ઘાટકી કામથી સ્વર્ગની આશા રાખે છે દાખલા તરીકે એક કાઝી
દરેક નિર્દોષ અગ્રેજને કાફર તરીકે સમજી તેને ઘાટકીપણે મારી
નાખી બેહેસ્તમા જવા માગે છે જ્યારે આપણે સારા વિચારથી
તપાસતા તેને ઘાટકી અને ખુની ધારીએ છીએ. એવા આપણુને ઘણા
દાખલા તવારીખમા મળી આવે છે જેનુ મૂળ કારણુ એજ કે
તેઓનો ઇતબાર સાચો નહિ

કેટલીક સ્ત્રીઓમા સાચો ઇતબાર ખોદાપર ન હોવાથી તેઓ
ઘતર મતર કરે છે, બ્રાહ્મણુ જોશી પાસે જાય છે અને પછી ખરાબ
સેતાનિયત રીતથી પણુ પોતાનુ ભલુ થતુ ધારે છે. જેઓને ખોદાપર
પુરતો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ પોતાનાં દુખ અને સુખને માટે
ખોદાનીજ મદદ લે છે, અને ગમે તેવુ દુખ આવી પડે છે તે છતા
ખોદા માયાળુ છે, ખોદા સર્વેનું સારૂ ચાહનાર છે, એમ ધારી દરેક
દુખ સહન કરે છે જો તેમા નિષ્ફળ નિવડે છે, તો તેએનો
ખોદાપર ઇતબાર હોય છે, તેથી ફરી દુખો શાતિથી ખમે છે

ખોદા મયાળુ છે અને સર્વશકિતવાન છે એમ જો એક સ્ત્રી
ધારે તો તેને બ્રાહ્મણુ, જોશી, અને ઘતર મંતરનુ કામજ શુ? ને
તો જ્યારે પણુ મદદ જોઇએ ત્યારે તેનીજ માગે છે કારણુ તેજ સર્વ
શકિતવાન છે, પણુ જ્યારે ખુદાપર પુરતો ઇતબાર ન હોય ત્યારેજ
ઘતર મતર કરવા નિકળે છે

હવે આપણે સાચો ઇતબાર કેમ પારખવો તે વિષે ટુકમા તપાસ્યે
એક રિવાજ અથવા બાબત ઉપર ઇતબાર હોય તો તે પહેલા કેમ
હસ્તીમા આવ્યો, તે શુ ચીજ છે, તે શાને માટે છે, તે કરવાથી શુ
ફાયદો થશે, તેથી કોઇ પણુ પ્રકારનો ગેરફાયદો થાય છે કે કેમ, તે
વગર ચાલી શકે કે નહિ, તે વિષે મહાન પુરૂષોના મત શુ છે, તે વિષે
પુરાવા શુ છે, તે વિષે આપણે પાકો વિચાર કરી શકીએ છીએ ક

નહિ, તે બાબત તવારીખપરથી અને શાસ્ત્રોપરથી તપાસતાં કેમ માલમ પડે છે, તે વિષે દરેક આપણાં મનમાં ઉત્પન્ન થતા સવાલોના જવાબ સહેલાઇ અને ખુલ્લા દિલથી આપી શકીએ છીએ કે નહિ, તે સાબિત થવું જોઇએ. જો તેમ ન બને તો એકદમ તે અખતારમાં મુકવું અને માની લેવું નુકસાનકારક નિવડશે.

સ્ત્રીઓમા ભોળાપણું (credulity) અથવા કાચાકાનનું પ્રમાણ ઘણુંજ છે. એ ખામીને લીધે સ્ત્રીઓનો કેટલોક ભાગ ખ્યાલી દુઃખ ભોગવે છે અને કેટલીકોએ પોતાનું ભવિષ્ય તદન રદ કરી નાખ્યું છે. માટે એ બાબતપર પુરતું વિવેચન કરવાની ઘણી જરૂર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન હોવાને લીધે જે કાઇ કહેવામાં આવે તેનુ પુરતુ તોલ કર્યા વગર માની લે છે અને તેપર અમલ કરે છે જે બહુજ જોખમ ભરેલુ છે. કેટલીક વખતે લુચ્ચા મરદો અને બાહ્મણો જેમ ભમાવે તેમ ભમે છે. કોઇ લુચ્ચો જુવાનિયો તેણીને ફસાવવા બે ચાર ઠગબાજીના બોલ બોલે છે, કે 'હું તારી સાથે પ્યારમા છું' તું મારો જાન છે, તુજ મારી દુનિયા છે, તારેજ માટે જીવું છું' એવા બોલો કેટલીક વખતે ઠગારાના મ્હોમાથી નિકળે તે ખરેખર માની લે છે. કાંઇ પણ તપાસ કરતી નથી. આજુબાજુની ચાલચલણ તપાસતી નથી અને એકદમ લગનના ગાડામા જોડાવા તૈયાર થાય છે અને તેનાં પરિણામમાં તેની આખી જીંદગી લુચ્ચા માણસ સાથે હાડમારીમાં ગુજારે છે. પારસી જુવાનિયાઓમા હમણા અણઘટતી ચાલ અને ઘણી નબળી નીતિના જુવાનિયાઓનો એક વર્ગ ઉગી નિકળ્યો છે જેઓ તવંગર બાપની જુવાન ખુબસુરત બેટીઓને એક યા બીજી રીતે મળી બેટી તેઓ ઉપર પ્યારમાં પડવાનું ખોટું ડોળ ઘાલી તેઓની સાથ પરણવાનાં ઘણાં ફાંફાં મારેછે, જેમ કરવામા તેઓની મનશા ફક્ત તેમને રાખેના પૈસા સિવાય બીજી કશી નથી રહેતી. પાક પ્યારના પવિત્ર નામને કલંક લગાડનાર એ કિમખનાં કાળાં મેઢાથી દરેક ઓરતે ચેતીને ચાલવાની અમારી મજબુત ભલામણ છે.

કાચાકાન અથવા ભોળાપને લીધેજ ઓરતોમાં વહેમનો બહુ ટેવ છે ઓઓને કોઇ પણ વહેમ ભરાવવો હોય તો તે ગદ્દાઇથી ભરાવી

શકાય. કોઇ બ્રાહ્મણ યા જોશી કાંઇ પણ વહેમી બાબત કહે તેપર બહુજ ઇતબાર તેણી રાખશે. આ સબબથીજ આપણાં કમનસીબ હિન્દમાં હીણપરસ્તી, દરિદ્રતા, અને કમકમાટભરેલા ગુન્હા થાય છે. કોઇ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તે લાગલી જોશી પાસ જશે અને પોતાનો હેવાલ કહેશે. સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે એમ જોશીઓ સારી રીતે જાણે છે, માટે તેણીને કાંઇ મંતર જંતર શિખવી, વહેમો ભેરાવી જેટલા પૈસા નીચોવાય એટલા નીચોવી લે છે. જો તેણીના વહાલાંને બિમારી લાગુ પડી, અથવા તેણીને ભરથાર સાથે બનાવ ન હોય, તો કાંઇ માનતા કરશે, કાંઇ બાધા લેશે અથવા તો જોશી પાસે મંતર જંતર કરાવશે. આપણા અનુભવથી આપણે ચોકસ કહી શકીએ છીએ કે જોશીઓ વારંવાર બહુજ ખરાબ વહેમો ભરાવે છે જેમાં કોઇનો જીવ અને સુખ જોખમમા આવી પડે છે. વહેમોને ખાતર કેટલા જીવોની ખરાબી, કેટલી મારામારી, કેટલી રીતથી દુઃખનો વધારો થાય છે? વહેમોથીજ સુખ નાસે છે, વહેમોથીજ ભરથાર અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર દુર થાય છે; વહેમોથીજ ગાંડાપણું અથવા તો મન અને તનની બિમારી લાગુ પડે છે, વહેમોને ખાતર વહાલાંઓનો પ્યાર તજવો પડે છે; વહેમોથીજ સદ્‌ગુણો ભ્રષ્ટ થાય છે, અને વહેમોજ અનીતિના માર્ગપર દોરવવાને સહેલાઇથી લલચાવે છે; વહેમોથીજ ખુદાની પુજા કરવાને બદલે સેતાનના ભકત થવુ પડે છે; વહેમોજ ખોદા તરફના ઇતબાર અને પ્યારનો નાશ કરે છે, અને એમ માનવાને શિખવે છે કે કાંઇ મંતર જંતર કરવું, ખોદાની બંદગી અને વિશ્વાસ છોડી દેવો અને બીજી રીતે ફાયદો મેળવવો. વહેમ હમેશા નબળા મગજપર કાબુ મેળવે છે. જ્યારે તે એવા મગજપર કાબુ મેળવે છે, ત્યારે તે આદમીને જંપીને બેસવા દેતુ નથી, પણ તન મન અને ધનની ખુવાર કરે છે ત્યારેજ તેને છોડે છે. વહેમો મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને પોતાના સકંજામા લેવાને હમેશાં આતુર હોય છે, અને તેઓ સહેલાઇથી તેઓનો કબજો મેળવી શકે છે. વહેમની ખરાબી જેટલી દર્શાવ્યે એટલી થોડી છે.

જાહેર છાપામાં વારંવાર કમકમાટ ઉપજાવે તેા વહેમની જાળમાં ફસેલાં આદમીઓના દાખલા વાંચ્યે છીએ. થેાડા મહિનાની વાત ઉપર એક વહેમી સ્ત્રીનેા હેવાલ આપણે વાંચ્યેા હતેા કેઃ—

એક સ્ત્રીને છેાકરાં થતાં ન હતાં તેણીએ એક જોશીની સલાહ તે વિષે લીધી. પેલા જોશીએ જણાવ્યું, 'જો કેાઇ નાના બચ્ચાંનું આંતરડું લાવી આપે તેા તેમાંથી કાંઇ ધંતર મંતર કરું તેા તને છેાકરાં થશે.' પેલી સ્ત્રી પડેાસીના છેાકરાને ચેારી લાવી તેને મારી નાખી તેનું આંતરડું કાઢી પેલા જોશી પાસે મેાકલ્યું, પણ તેનાં બદ કરમની તરત પેાલીસને ખબર પડી જેથી તેણીને પકડી સરકારે ઘટતી શિક્ષા કીધી હતી.'

એક પારસી કુટુંબમાં બનેલેા વહેમનેા બનાવ નીચે મુજબ છે:—એક છેાકરેા હમેશાં બિમાર રહેતેા. તેની માએ એક જોશી પાસે જઈ તેની બિમારીનું કારણ પુછ્યું. જોશીએ જણાવ્યું કે તેનેા છેાકરેા જ્યારથી પરણ્યેા ત્યારથી બિમાર પડે છે, અને તેનું કારણ એજ કે જ્યાં સુધી તેની બાયડી જીવતી છે ત્યાં સુધી તે બિમાર રહેશે કારણ કે તે બાયડીનાં પગલાંજ ખરાબ છે. આવું જોશીના કહેવાથી, પ્રિય વાંચક, શું અસર થઇ હશે તેનેા દર્યાફ્ત કરેા! પેલી માએ હવે ઘરમાં જઇ તે વિષેનેા ખુલાસેા પેાતાના વહેમી છેાકરા આગલ કર્યો. હવે પેલી છેાકરાની બાઇડીના કમબખ્તી ભરેલા દહાડા આવ્યા; તે બાયડીના ઉપર આ દીકરાનેા જે પ્યાર હતેા તે સદાનેા નાબુદ થયેા અને તેણી કેાઇપણ રીતે મરી જાય તેા તેઓને સારું થશે એમ ધારનાર આ દીકરાએ પેલી નિર્દોષ બાયડીનું મેાત આણવાની કેાશેશ કરવા માંડી. પેલી નિર્દોષ અને સાથે વળી જુવાન ખુબસુરત છેાકરીની ઉપર જાત જાતની આફતેા વરસવા લાગી. તેણીને પેાતાનેા ભરથાર હમેશાં મારફાડ કરતેા હતેા, અને નિર્દોષ બાયડીના ચીચારા અને દુઃખથી થતા બુમાટા સંભળાતા હતા. છેવટે તેઓ કેારટ દરબાર ચઢયાં અને ત્યાં આ નાલેસીનેા અંત આવ્યેા. વહેમેા પ્યારને ધિક્કારમાં કેમ ફેરવી નાખે છે, તેનેા ઉપલેા

ખરો દાખલો છે. એક મ્હોરદારને વહેમ વગર પેલો બરધાર કેવો ચાહતો હતો, પણ જ્યારે તેનામાં વહેમ પેઠો ત્યારે પેલી જુવાન ખુબસુરત મ્હોરદારના કેવા હાલ થયા તે વિચારવાનું, સમજુ બ્હેનો તમારૂં કામ છે.

હિન્દની સ્ત્રીઓની હીનપસ્તીભરેની હાલત વહેમોથીજ થઇ છે, સતીનો રિવાજ, નાનપણમાં પરણવાનો રિવાજ, લગ્નની ચોકસ ક્રિયાનો રિવાજ, ભોગ આપવાનો રિવાજ, માનતા કરવાનો રિવાજ, ખડોબાની મોરલી ફરવાનો રિવાજ, લુચ્ચા બ્રાહ્મણોને જમાડવાનો રિવાજ, સઘળા અફસોસ, વહેમથી શુરૂ થાય છે!

લગ્નની ક્રિયામાં પણ કેવા વહેમો ચાલુ રહ્યા છે, અને તે પણ વળી પારસી સ્ત્રીઓમા કે જેઓને સુધરેલા વિચારવાળી દર્શાવવામાં આવે છે તેઓમાંથી પણ વહેમો હજુ લગી જતા નથી એ અતિ ખેદકારક બિના છે! તેઓ શુકનને વાસ્તે હઝારો વહેમી ચીજો કરે છે, તેઓના રિવાજો બરાબર વાચ્યાથી તુરત માલમ પડશે કે ઘણા રિવાજ વહેમી, એટલુંજ નહિ પણ હસવા સરખા છે. એ વહેમો વિષે એરવદ કાવશજી મીનોચેહરજી મોદી નીચે પ્રમાણે જણાવેછે:—

"સુપડા વેરના અથવા માડવ શો, ધાણા યા હળધના મુહુર્ત શું, અને તે સારા વખત ઉપર સુપડાં ઝાટકવા શું, અથવા લાકડા યા લાકડાની ખારણીમા હરધ છુંદવી શું, અને શેરડીનો સોટો સીડકા આગળ રોપવો શું અને તેમજ છોકરા છોકરીને નહવાડી પાટલે બેસાડી ઘુમરી અથવા ચકરડી ખવાડવી શું, અને રાઇ અથવા મરચાં અને સરકા જેવી કડણ જેહન ભરેલી ચીજોમા ખરમોતેલા અચાર તે શગનમાં શું, કાચી કડી અથવા લીંબુ જેવાં લીલોતરીવાળા સારા ફળ તે અપશગન ભરેલા કેમ, અને વળી તેમજ ધાનદાળ તે સદા શુકનમાં ગણેલા છતા લગનના ત્રણ દહાડા અગાઉ ખીચડી ખવાડવાના શુકન તે કેમ કહેવાય?" આખુમીખુ વિષે એ એરવદ નીચે પ્રમાણે લખે છે —

"એવુ છતાં પોતાની અસલી ચાલને વિસરી જઇને વગર ફાયદાની બબકે હસી કરવા જોગ રીતીઓ શોધી કહાડી છે, તે વળી કયા તલક કે,

એક ખુમચામાં ચોખા અને પાણી ભરી (આઠાં ગીદાંને નામે) દરેક કોઇના માથાં ઉપરથી ૭ યા ૨૧ વખત ઓવારી તેના પગની નજદીક નીચે ઢોળે છે, વાસ્તે સઘ ચીજોમાં એ જેવો અઝીમ અને મોટો ગુનેહો બીજો નથી. કેમકે રજક અને પાણી એ જેવી મોનેઅર અને નેઆમત ચીજો દુનિયામાં નથી, તે એવી પાલક કરનારી અને જીવાડનારી ચીજોને ખાકી બંદાઓ ઉપરથી ઓવારવું એ મોટી બેવકુફાઇ બલકે સરદ્દ નાદાની અથવા અઝીમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આએ મોટી ચુકની ભુલ બાંધી છે તેને એક સરખી રીતે તમામ દાનાવ સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લઇ પાછું ફરવું.”

એ વતરોગે વહેમો વિષે બોલ્યે તો પોથાના પોથા ભરાય, માટે થોડા વહેમો ટુંકમાં જણાવવા અહયાં બસ છે. શહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાંની સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે અને વહેમોને ખાતર પોતાની નીતિ અને સદગુણોના પણ ભોગ આપે છે. થોડા વર્ષની - વાત ઉપર વાંદરે એક લુચ્ચો માળી નિકલ્યો હતો, કે જે ધુણતો હતો અને એમ કહેતો હતો કે સઘળાઓનાં દરદ અથવા મુસીબતો દુર કરું છું. તેના ઝુપડાંમાંથી બહુ પારસી સ્ત્રીઓ જતી હતી. તે માળી નીચે પ્રમાણે ઢોંગ કરતો હતોઃ— એ માળીના દશ પંદર લુચ્ચા ગોઠિયા હતા જેઓ પેલી મળવા આવેલી સ્ત્રીઓ શું કામ આવી છે તે પુછી લેતા અને તેઓને એમ જણાવતા, કે અમે લોકો પણ એ માળી પાસે બિમારી અને મુશકેલી દુર કરવા આવ્યા છીએ, હમારી બિમારી અને મુશકેલી બહુ દરજ્જે દુર થઇ છે અને હવે થોડીજ રહી છે.” એમ સમજાવી પેલી સ્ત્રીઓને જે પુછવું હોય તે પુછી લે અને માળીને વિષે તેઓમાં એતબાર બેસાડે, પછી પુછેલી વાત સઘળી માળીને કહે કે ફલાણી સ્ત્રીઓ ફલાણા કામ માટે આવી છે. માળી ધુણતો ધુણતો તેઓના પુછ્યા વગર કહે કે તમે આ મતલબથી આવ્યાં છો, ત્યારે પેલી સ્ત્રીઓ અજાયબ થતી કે તેઓના પુછવા વગર તે કેમ કહે છે! એવી રીતે કાચા કાનની સ્ત્રીઓને તે ધુતારો ઠગતો હતો. થોડાં વર્ષની વાતપર મુંબઇના મેદાનમાં એક સાધુ જમીનમાં એક મોટો બામ્બુ દાટી તેના ઉપરના છેડાને હાથે ઝાલી હવામાં બેસનો હોય એમ ટીંગાતો હતો.

તેણે આખા મુબઇને અજાયબીમા ગરકાવ કરી નાખ્યુ હતુ, હજારો લોકો રોજ તે સાધુની મુલાકાત લેતા હતા તે સાધુ આખો દિવસ અને રાત હવામા ટીંગાઇ રહેતો જણાતો હતો, સ્ત્રીઓ તે સાધુને વાસ્તે બહુ ભેગી ભેટો લાવતી અને માનતા કરતી આપણામા કહેવત છે તેમ ઠગાઇ કદીપણ છુપી રહેતી નથી. તે સાધુની ઠગાઇ જણાઇ આવી તે સાધુના બાજુના ઉપરના નાકે એક મજબુત લોખડનો સળિયો હતો જે પેના સાધુના મોટા જભાની બાંહેમાથી થઇ પીઠ વેરનો લાબો હતો તે સળીયાને નાકે નાની લોખડની બેઠક હતી તેપર પર તે બેસતો પણ પેના સાધુનો જભો એટલો મોટો હતો કે કોઇને પણ લોખડની બેઠક મૂદ્દલ જણાતી ન હતી.

સ્ત્રીઓએ ઉપના દાખલા પરથી ધડો લેવો જોઇએ અને જોશી, બ્રાહ્મણ અને સાધુ જે કાઇ કહે તે માનવુ નહિ એમજ માનવુ કે તેવા સઘળા ઢોંગી હોય છે, અને તેમ ઢોંગી તેઓ છે પણ સેકડે નવવાણુ ટકા તો એઓમા લુચ્ચા હોય છે તેઓના બોલપર અને કામોપર કદી પણ વિશ્વાસ રાખવો નહિ. જે સ્ત્રી ખરેખરી સદગુણી હોય છે, જેને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે, અને જે ખોદાની સાચી ભક્ત હોય છે, તે સ્ત્રી જ્યારે પણ દુખમા આવે છે, ત્યારે તેણી ફકત તે કિરતારનેજ અરજ કરે છે, અને એમજ સમજે છે, કે પરવરદેગાર આપણા સઘળાનો માલેક છે, તેણે તમામ જગત પેદા કીધી છે, તે જેગી કાઇ આપણા કિસમતમા સરજે છે તે આપણા ફાયદાનેજ વાસ્તે છે, માટે ઇશ્વરજ સર્વ કૃપાળુ છે, સર્વ શક્તિમાન છે, અને સર્વ ઠેકાણે વ્યાપી રહેલો છે, જે કાઇ કાર્ય થાય છે, તે તેનાથીજ થાય છે હરેક સદગુણી સ્ત્રી હમેશા પોતાનાં દુખ અને સુખમા પ્રભુનેજ ભજે છે, અને મુશકેલી ટાળવા કેટલાક લુચ્ચા સાધુ અથવા બ્રાહ્મણ જોશીનુ ધતરમતર લેવા જતી નથી, પણ સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરની બદગી કરે છે અને સારા કર્મો કરી, આધળાપાગળા અને મુફલેસોને સખાવત કરી, સદ્ગુણી કામો કરી, તે માલેકની કૃપા ચાહે અને તેના મરજી અને મરજીને શાંતિથી આધીન થાય છે.



પ્રકરણ ૧૯ મું.

નામાંકિત નારી કેમ થવું.

" Lives of great men all remind us
We can make our lives sublime ;
And, departing, leave behind us
Footprints on the sands of time. "

LONGFELLOW.

" મહાન પુરૂષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ઠ કરી શકયે; અને આપણી પાછળ વખતની રેતી પર આપણા પગલા મુકી જઇએ.' —લૉંગફૅલો.

જો કોઇ પણ સ્ત્રીએ મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તેણી પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતી હોય તો તેણીએ નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો અને તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નામાંકિત નારી થવાનો સર્વથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે જે આ દુનિયામા પોતા પાછળ કાંઇ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇએ અને એવાં કાર્ય કરવા જોઇએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસબાબ છોડી જઇએ ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શકયે કે મારો આ દુનિયામાનો ફેરો રદ ગયો નથી, મે મારી ફરજો બજાવી છે, જેટલું સારું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ તેટલું મેળવ્યું છે, અને જેટલું સારૂં કામ કરવું જોઇએ તેટલું મારી બનતી કોશેશથી કીધું છે. પહેલાં દરેક આદમીએ

યુરેાપની નામાંકીત નારીઓ.

મહારાણી વિક્ટોરિઆ.

હિન્દનાં દરેક આદમીથી માન પામેલાં, દરેક આદમીને પ્રિય, અને દેશેદેશમાં મહાન માતા તરીકેનેા પ્યાર ખેંચવાવાળાં મહારાણી વિક્ટોરિઆ વિશે કેાણ અણજાણું હશે ! એ મહાબાનુની અમૂલ્ય જીંદગીનેા હેવાલ ઘણી વખતે અને દરેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં લખાઇ વંચાઇ ગયેા છે. તવારીખના સફાપર હમેશાં એ મહારાણીની કારકીર્દી જાવેદાનીની ઝળકતી રેાશનીથી પ્રકાશતી રહેશે અને ખુદ તવારીખ તેણીની કારકીર્દીની નેાંધ વગર શરમી દી રહેશે.

ઇ. સ. ૧૮૧૯ ની ૨૫ મી મેએ વિક્ટોરિયાનેા જન્મ ઇંગ્લાંડમાં થયેા હતેા. તેણી બાળપણમાંજ બાપના સુખથી બેનસીબ થઇ પણ શાની અને દાનાવ માતાની કાળજી અને કેળવણીના સુંદર ફળેા તેણીએ તેમજ તેણીની પ્રજાએ ચાખ્યાં હતાં. એક ભલી માતાના સારી કેળવણીના પ્રતાપથી વિક્ટોરિયા એક સદગુણી માતા અને લાયક પત્નિ થઇ સંસાર સુખ ભેાગવવા અને એક ભલી મહારાણી તરીકે દુનિયાના મેાટા ભાગનું માન મેલવવાને શકિતવાન થઇ હતી. તેણીની કેળવણી ઉંચા પ્રકારની હતી. ઇંગ્રેજી, ફ્રેંચ, જર્મન, લાટિન અને ગ્રીક ભાષાઓનેા અભ્યાસ તેણીએ કર્યો હતેા, અને વળી એમ પણ સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મહારાણીજી છેલ્લે ઉર્દુ ભાષામાં પણ પ્રવિણ થયાં હતાં.

અઢાર વર્ષની ઉમરે તા૦ ૨૦ મી જુન સને ૧૮૩૭ ના શુભ દિવસે આ ભાગ્યશાળી રાણીએ બ્રિટિશ રાજ્યની લગામ હાથ ધરી હતી. ૧૮૩૯ ના ફેબ્રુઆરી મહિનામાં તેમનાં લગ્ન પ્રિન્સ આલબર્ટ તે જર્મનીના રાજકુંવર અને પેાતાના મામાના છેાકરા જોડે થયા હતાં.

ઇનસાફનો પ્રસાર ચાલુ રહયો, અને એ કેળવાયના અને સુધરેલા રાજની હકુમત હેઠળ આવ્યાથી આપણામા પણ સુધારો દાખલ થવા લાગ્યો, અને તન, ધન અને ધર્મની જાળવણી થઇ મહારાણીની ૧૮૮૭ મા પચાસ વર્ષની જ્યુબીલી થઈ હતી, અને તે વખત અગાઉ કદી પણ એવો આનંદી દેખાવ થયો ન હોય એવા રાજ્ય રચનાનો દેખાવ થયો હતો એમના રાજ્યમા મોટા સુધારા અને વધારાઓ થવા લાગ્યા મોટી મોટી શોધો પણ એમનાજ રાજમા થઇ, જેવી કે આગબોટ, આગગાડી, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન, વરાળયંત્ર, વિજળીની શોધો વિગેરે વિગેરે જો ઈંગ્લાંડની ગાદી પર કોઇ પણ રાજા અથવા રાણીએ લાંબો વખત શાંતિથી રાજ કીધુ હોય તો તે મહાપ્રતાપી મહારાણી વિક્ટોરિયાજ હતા એણીના રાજ્યને સામટી રીતે તપાસતા માલમ પડે છે જે તે દરેક બાબતમા સર્વથી ચડવાતુ આવે છે, પણ એમના રાજ્યની સર્વથી મોટી મોટાઇ અને વાજબી ભગરૂરી તે બ્રિટિશ અદલ ઇનસાફ અને સર્વે ધરતુ [illegible] છે એમના રાજ્યને વિષે એવુ કહેવાય છે કે 'વાઘ અને બકરી એક આરે પાણી પીએ છે'

બહેનો અને દાનાવ માતા તરીકે આપણા આ મહાન પ્રતાપી મહારાણી એક દાખલા સમાન છે એ બાનુએ પોતાના છોકરાઓને હમેશા સાદાઇ, સાલેસાઇ, નીતિ અને ઉપર તથા દરેક રીતનું જ્ઞાન આપ્યું હતું, જેનું ફળ આપણે આજે ચાખીએ છીએ આપણા હાલના રાજા પણ એમનેજ પગલે ચાલે છે

એ જગત પ્રસિદ્ધ મહારાણી વિક્ટોરિયા સરથી લાંબુ રાજ અને લાંબી જીંદગી ભોગવ્યા પછી મરણ પામ્યા છે, પણ જ્યા લગણ તવારીખ હસ્તી ભોગવશે ત્યા લગણ એમનો નિર્મળ રાજ્ય કારભાર અને ઉમદા સદ્ગુણો, તવારીખના સફાને દિપાવશે.

મૅડમ બ્લાવાટસ્કી.

કેટલીક મહાન બાનુઓ દુનિયાના મોટા કામમા મશહુર થઇ ગઇ છે અને તેમના નામ બહુ ભક્તિભાવ સાથે લેવાય છે,

જેમાં મૅડમ હેલીના પેત્રોવનાં બ્લાવાટસ્કી મૂખ્ય જગ્યા લે છે. તેણીના ગ્રંથથી અને તેણીની ખંતથી દુનિયાના મોટા ભાગ, અને આગળ વધીને કહયે તો દુનિયાના લગભગ દરેક શહેરોમાં, એક એક મંડળી (society) તેણીનું નામ ધરાવે છે. હાલ દુનિયામાં એકંદર બ્લેવાટસ્કી લોડજો આસરે છસો યા સાતસોની સખ્યા ધરાવે છે અને દર વર્ષે એવી સોસાયટી વધતી ને વધતી જાય છે. તેણીના મુખ્ય ગ્રંથો Secret Doctrine Vols. I-III (ત્રણ વાલ્યુમોમાં ગુપ્ત જ્ઞાનનું વિવેચન છે), Isis Unveiled (એમાં ધર્મ બાબતના ભેદો ખુલ્લા પુરતી સમજણ સાથે દર્શાવ્યા છે), ગુપ્ત નાદ અને બીજાં થોડાં પુસ્તકો છે, જેમાં ઉપલાં બે પુસ્તકો એટલાં ફિલસુફી ભરેલાં અને સમજવાં કઠણછે કે તે મોટા વિદ્વાન પુરૂષો પણ બરાબર સમજી શકતા નથી. એ બે ગ્રંથોમાં દરેક ધર્મોના ભેદો અને ભેદી શકિતના હાલના શાસ્ત્રો (Science) ના આધારથી ખાતરીપૂર્વક સમજાવ્યા છે. આવી એક સ્ત્રીનું જન્મ-ચરિત્ર હાં રજુ કર્યે છીએ.

ઇ. સ. ૧૮૩૧ મા રૂશિયા દેશની દક્ષીણમા ઇકાતેરીના સલાવ ગામમાં ઉંચા કુળમાં હેલીના જન્મ પામી હતી. જેમ આપણે કેટલાક સાધુના બાળ ચરિત્રમાં જોઇએ છીએ તેમ બાલ્યાવસ્થામાં એમની ચાલ-ચલણથી, એમની વિચિત્ર પ્રકારની વાણીથી, વિશ્વ દ્રષ્ટિથી, અને એમના સંબંધમાં વારંવાર બનતા એવા વિલક્ષણ બનાવોથી, એમના માતા, પિતા, સગાંઓ અને ઓળખીતાંઓ વિસ્મય પામતાં હતાં. તેઓ અતિ જલદી ઉશ્કેરાઇ જતાં અને તે સાથે ઘણા હઠીલાં દીસતાં, તોપણ તેમનું દિલ દયાળુ અને કોમળ હતું. આ વિષે ૧૮૪૮ માં જ્યારે તેમની ઉમર ૧૭ વર્ષની હતી, ત્યારે તેમની દાસીએ મજાકમાં કહ્યું કે 'તારો સ્વભાવ એવો છે કે આ ઘરડો જનરલ બ્લાવાટસ્કી (જે તે સમયે ભાગ્યજોગે રસ્તેથી જતો હતો તેને આંગળાથી દેખાડીને) પણ તારી સાથે પરણવાનું મન ન કરે.' આટલુંજ મેડમને ઉશ્કેરવાને બસ હતું. તેઓએ તુર્તજ તે વિષે જનરલને પુછયું અને તેણે તો તે માગણી કબુલ કરી. આ રીતે તેઓ વચનથી બંધાઇ ગયાં અને પરણવું પડયું પણ તુર્તજ સંસાર માટેની

અયોગ્યતા જણાઈ આવી અને સંસાર પ્રત્યેનો એમનો કુદરતી અભાવ જામત થયો. લગ્ન પછી થોડાજ દિવસમાં તેઓ તીફ્લીસમાં પોતાના સગાંઓ પાસે નહાશી ગયાં ત્યાંથી તેમના સગાંઓએ ઑડેસામાં તેમના પિતા કર્નલ દાન તરફ આ બાઇને રવાના કરી, પણ ત્યાં જવાને બદલે તેવણે કોસ્ટેન્ટીનોપલ તરફ રસ્તો લીધો, અને ત્યાંથી તુર્કી, યુનાન, મિસર વિગેરે દેશોમાં મુસાફરી કરવા લાગ્યાં. ત્યારથી લગભગ વીસ વર્ષ અનેક દેશોમાં ભટકતાં રહ્યાં. દરેક ઠેકાણે કાંઇ અજાયબ જેવી વસ્તુ કે કાંઇ ચમત્કાર કે ભેદ અને ગુપ્ત વિદ્યા જાણવાની તેમનામાં હદ બહારની જીજ્ઞાસા હતી. બાળપણથીજ તેઓને મંડળીની મોકળ અને ઢાળી રીતભાત અને તાઝીમ તવાઝો વિગેરેનો કંટાળો હતો, અને પોતાના ચાકરોના અને બીજા ગરીબ લોકના બાળકો સાથ હમતું ફરવું તેમને વિશેષ ગમતું હતું. આ ભટકતી જીંદગી ગુજારતાં તેમને જોઇતો ખરચ તેમના પિતા પુરો પાડતા હતા. બાળપણથી સ્વપ્નામાં કે એકાંત સમયે તેમને એક પુરૂષનો આકાર દીસતો હતો, અને પ્રથમ તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એમજ સમજતા કે આ કોઇ તેમની સંભાળ લેનાર એક દેવતા કે ફિરેસ્તો હતો. કેમકે જ્યારે પણ તેમની જીંદગી કાંઇ જોખમમાં આવતી, તેજ વેળાએ આ આકાર તેમની તુર્ત સભાળ લેતો અને તેમનું રક્ષણ કરતો, અને ત્યારથી તેઓ પોતાની તેની ખાસ સંભાળ અને દેખરેખ તળે છે એમ માનતાં. એક વખતે ઈ. સ. ૧૮૫૧ માં ઇંગ્લાંડમાં મુસાફરી કરતાં પેલા આકારને નજરો નજર જોયો અને તેની સાથે વાતચીત કીધી. તેણે કહ્યું કે મારે એક મહાભારત કાર્યમાં તમારી મદદની જરૂર છે. હવે મેડમને સઘળો ભેદ ખુલ્લો થયો, તેઓને તુર્ત જ્ઞાન થયું કે પુર્વે જન્મમાં તેઓ આ પુરૂષના શિષ્ય હતાં અને તે તેઓનો ગુરૂ હતો. પછી તેમના ગુરૂએ તેમને જણાવ્યું કે થોડા વર્ષ પછી ગુપ્ત જ્ઞાન ફેલાવવા માટે એક મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મેડમે તે મંડળી સ્થાપવાનું કામ હાથ ધરવું અને ઉમેર્યું કે તે કામ માટે યોગ્ય થવા માટે ત્રણ વર્ષ તેમને ટિબેટ (ઉત્તર કુરૂ)માં યોગાભ્યાસમાં ગાળવાં પડશે. મેડમ પોતાના પિતાની મંજુરી લઇ એ કામને માટે હિંદુસ્તાન

તરફ નિકળી પડયાં. બહુ મુશકેલી વચ્ચે તેઓ ટિબેટ દેશમાં પોતાના ગુરૂના આશ્રમમાં રહ્યાં ગુરૂઓમાં એક રજપૂત હતો અને બીજો ગુરુ બ્રાહ્મણ હતો. આવી રીતે ત્રણ વર્ષવેર યોગાભ્યાસ કર્યા અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ઉપલાં ગ્રંથો ઉપજાવ્યાં હતાં. હવે તેઓએ મંડળી સ્થાપવાનું કામ ધર્યું. તેઓની મદદને માટે કર્નલ આલ્કોટ આવી પહોંચ્યો, અને છેવટવેર એક સાચો સાથી રહયો, અને મંડળી સ્થાપવામાં બહુ મદદ કીધી. મંડળીને 'થીયોસોફિકલ' (આત્મ વિદ્યા ફેલાવનારી) મંડળીનું નામ આપ્યું. અને તે મંડળીની ત્રણ નેમો નક્કી કરવામાં આવી.

(૧) ન્યાત, જાત, મત, પંથ કે વર્ણનો કાંઇ ભેદ ન રાખતાં સામાન્ય ભાઇબંધીથી જોડાયલું એક મંડળ ઉભું કરવું.

(૨) આર્ય તથા પુર્વ તરફના બીજા ધર્મ શાસ્ત્રો, સાહિત્ય, વિદ્યા અને ફિલસુફીના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવું.

(૩) તત્વ જ્ઞાન તથા આત્મ જ્ઞાન વિષે શોધ ખોળ કરવી. અને સભાસદોપર એકજ ફરજિયાત કલમ નાખી હતી, અને તે આ કે ભાઇચારાને માન્ય કરવું અને સત્યની શોધ કરવી.

આવી મંડળીઓ હાલ કર્નલ આલકોટની અને મિસિસ આની બિસાંટની મદદથી લગભગ દુનિયાના મોટા ભાગપર સ્થાપવામાં આવી છે અને આશરે છસો યા સાતસોની સંખ્યામાં છે.

મેંડમને એ મંડળીઓ સ્થાપવાને બહુજ મુસીબતો નડી હતી. એઓ વિષે બહુ બહોતાનો મુકવામાં આવ્યાં હતાં, પણ મેંડમ પોતે શાંત અને માયાળુ સ્વભાવના હતાં. તેઓએ એક વખતે ફ્રાંસથી ન્યુયોર્ક જવાને પહેલા વર્ગની ટિકિટ ખરીદ કરી પણ જેવાં તેઓ આગબોટ ઉપર ચઢતાં હતાં તેવાંજ તેણે ડક્કાપર એક સ્ત્રીને બે બાળકો સાથે રડતી દીઠી; તુર્ત તે સ્ત્રી પાસે જઇને પુછવાથી જણાયું કે સ્ત્રીને કોઇ ઠગારાએ ઠગીને ખોટી ટિકિટ આપી હતી, અને તેની પાસે અમેરિકા જવા માટે એક પાઇ જેટલું હતી નહિ. માયાળુ દિલના મેંડમે પોતાની પહેલા વર્ગની ટિકિટ બદલી ત્રણ ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લઇ પોતે તુતક ઉપર અતિ અગવડ ભોગવી અમેરિકા આવી પહોચ્યા

આ મૅડેમને કેટલાને પેગંબરોનેા પેગંબર કરી ધારે છે, કારણ પેગંબર ફક્ત એકજ ધર્મ સમજાવે છે, જ્યારે તેઓ તેા દરેક પેગંબ-રોના ધર્મને સાથે કરી દરેક ધર્મ એકજ છે એમ અને દરેક ધર્મોના ભેદોનુ ગુપ્ત જ્ઞાન સમજાવે છે. તેણીએ પોતાના દુનિયામા સહુથી મોટા કાર્યને મજબુત પાયેા નાખી ૮ મી મે ૧૮૯૧ માં પોતાને મનુષ્ય દેહ છોડયેા

આ મૅડેમને દુનિયાના જુદા જુદા ભાગેાપર લેાક ભક્તિભાવથી જુએ છે, અને જો કેાઈબી સ્ત્રીએ પોતાનુ નામ દુનિયાના મેાટા ભાગ ઉપર લગભગ અમર કીધુ હેાય તેા તે ટેનીના પેત્રેાવના બ્લાવાટસ્કી છે

મિસિસ ઍની બીસાંટ.

સત્યતાની પૂજનારી પરદુઃખભજક બાનુ

મિસિસ ઍની બીસાટનુ નામ દુનિયાના ઘણા વિદ્વાન પુરૂષોને જાણીતુ છે, અને હિંદુસ્થાનમા પણ ફક્ત અજ્ઞાન માણસનેજ ખબર ન હશે હિંદુસ્થાનના દેશેદેશમા ફરી છટાદાર ભાષણેાથી અને હિન્દને માટેની લાગણીથી તેણી મશહુર છે, તેણી હિન્દમા સેટ્રલ બનારસ કૉલેજની સ્થાપક અને પ્રમુખ છે એ કૉલેજ સ્થાપવાને માટે તેણીએ એવુ તેા છટાથી ભાષણ કીધુ હતુ કે એકજ ભાષણમા તરતજ પચાસ હજાર રૂપીયાની રકમ ભરાઇ ગઇ હતી તેણી મેાટેા ભાગ બનારસમા કાઢે છે તેણી એક જાણીતી થીયેાસેાફીસ્ત છે અને મૅડેમ બ્લેવાટસ્કીની ખાસ શિષ્ય થતી હતી. તેણીએ દુનિયામા ચડતી પડતી બહુજ જોઇ છે. તેણીએ સત્યતાને માટે એક આદમીથી જેટલુ દુ ખ ખમાય એટલુ ખમ્યુ છે, અને આદમ જાતનું, મુખ્ય કરી લાચાર બેચારનું દુ ખ ટાળવા જેટલુ બને તેટલુ કર્યું છે, અને કરે છે. જે આપણને એમની જીદગીના હેવાલ પરથી જણાશે

એણીએ નાનપણમા પોતાના પિતાને ખેાયેા હતેા, અને મા સાથે રહેતી હતી તેણી નાનપણથી ધર્મપર બહુ ચુસ્ત હતી, અને એકાંતવાસમા ફરવા હરવાની બહુજ શેાખીન હતી, ધર્મના અને

લાચારનું ભલું કરવાના વિચારમાં હમેશાં મશગૂલ રહેતી હતી, અને પોતાના પેગમ્બર જીસસ ક્રાઇસ્ત સિવાય બીજા કોઇપી મરદના પ્યારમાં કદી પણ રહેતી નહિ હતી, તેણીને પરણવાનો વિચાર કદી પણ આવતો ન હતો. જ્યારે વોલટર બીસાંટ નામના પાદરીએ તેણી સાથે પરણવા માંગયું ત્યારે તેણી એક પાદરીની મહોરદારને ગરીબોનું ભલું કરવાની બહુ તક મળે છે એમ ધારી તેની સાથે પરણી અને થોડા વર્ષમાં બે છોકરાની માતા થઇ. તેણીની નાની બાળકીને થોડા વખતમાં એવો તો સખત હાંસો થયો કે તેની સારવાર કરતાં અને તેનું હમેશાનું સખત હાંસાનું દુઃખ જોઇ તેણી અત્યત દુઃખ થઇ. તે બાળકી એટલી તો દુઃખથી પીડાતી હતી કે દાકટરને વારંવાર તે બચ્ચાને કલોરોફાર્મથી બેશુધ્ધિમાં રાખવાની ફરજ પડતી હતી. એણીને પોતાના બચ્ચાંપર બહુજ પ્યાર હોવાથી, એ નિર્દોષ બચ્ચાને કૃપાળુ ઇશ્વર આ દુઃખમાંથી મુકત ન કરી શકે એ વાતની તેણીને અજાયબી લાગી, અને છેવટે એવું વિચારયું કે ઇશ્વરની હસ્તી માનવી સત્યતા કહેવાય નહિ. તેથી તેણી ઇશ્વરની હસ્તી માનવાને શંકા બતાવા લાગી. એવા વિચારો જ્યારે તેણીના ભરથારે જાણ્યા ત્યારે તેને બહુ સમજાવ્યું પણ એ સ્ત્રી દલીલોથી સાબિત કરવા લાગી કે ખુદા હસ્તી ધરાવતો નથી. તેણીનો ભરથાર એક ધર્મગુરૂ હોવાથી તેણીથી છુટા છેડા કીધા, તેણી એક ખોટી ચીજ માનવાના કરતાં પોતાના ભરથારથી જુદા રહેવાનું વાજબી ધાર્યું. એ વખતે તેણીની ઉમ્મર છવીશ વર્ષની હતી તેથી તેણીની માતાએ ઘણુંબી સમજાવ્યું, પોતાની છોકરીને પગે પડી, પણ એની સત્યતાનેજ વળગી રહી અને કહેતી કે માબાપને હું અત્યંત ચાહું છું પણ સત્યતાને સર્વથી વધુ ચાહું છું. થોડા વખતમાં તેણીની મા પણ મરણ પામી અને તેણીના દુઃખનો કાંઇ પાર રહયો નહિ. તેણી હવે ભુખમરો ભોગવવા લાગી. જો એક વિદ્વાન મીં૦ થોમસ સકોટ તેનો મિત્ર ન થતે તો ખચીત તેણી ભુખે મરતે. તેણીએ હવે કાંઇ કામકાજ કરી પોતાનું ગુજરાન કરવાનું વાજબી ધાર્યું, તેથી તેણીને બાવરચી અને આયા થવું પડયું.

તે પછી થોડાં ચોપાનિયાં લખી પૈસા મેળવવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણી નાસ્તિક (Atheist) મંડળીની સભાસદ થઇ અને તે વખતનો જાણીતો નાસ્તિક ચારલ્સ બ્રૅડલોની મિત્ર થઇને એ મંડળી વિષે બહુ લખાણો 'Natural Reformer' નામના ચોપાનિયામાં એક અધિપતિ તરીકે કરતી હતી, અને ભાષણો પણ આપતી હતી. જ્યારે તેણીએ ડા૦ નાઉલ્ટનનું ચોપાનિયું (જેમાં ગરીબ વર્ગોને છોકરા થતા કેમ અટકાવવા અને ગરીબાઇ કેમ દુર કરવી તે જણાવ્યું હતું) પોતાને હાથે ગરીબ લોકોમાં વેચવા માંડયું ત્યારે તેણીને કેટલાક લોકો ધિક્કારવા લાગ્યા કે એ ચોપાનિયાથી અનિતી ફેલાશે. તેણીને અદાલત (કોરટ) માં લઇ જવામાં આવી ત્યાથી ઘણી મુશ્કેલીથી મુક્તિ મેળવી. તેણીના છોકરાંને પણ અદાલત મારફતે તેણીની પાસેથી એક નાસ્તિક હોવાથી છીનવી લેવામાં આવ્યાં, જેઓથી જુદા પડતાં તેણીને બહુજ દુઃખ ઉત્પન્ન થયું અને વિચાર કીધો કે હવે દરેક ગરીબના બચ્ચાંને મારાં બચ્ચાં તરીકે સ્વીકારીશ. એવા વિચારથી તેણી ગરીબ બિમારોની સારવાર કરવા તેઓનું દુઃખ ટાળવા વારવાર તેઓને ઘર જતી. તેણી તે વખતે એક નાસ્તિક તરીકે એમ શિખવતી હતી કે, નેકીથી માણસ સુખી થાય છે, પણ જેને જે રીતે સુખ ભળતું હોય તે રીતે તેણે સુખ મેળવવુ, આતમા કાઇ અમર નથી, પણ એક સારાં કામથીજ એક માણસ પોતાનું નામ અમર રાખી જાય છે. તેણી પોતા વિષે એમ કહેતી હતી કે તેણી બીજાનુ દુઃખ ટાળવામા અને સત્યતાને વળગી રહેવામા પોતાનું સુખ સમજે છે.

હવે તેણીનું સઘ્રુ ન્હાનું પાસે ન હોવાથી ગમગીનભરેલા વિચાર આવતા હતા ને દુર કરવા તેણીએ પરીક્ષા આપવાને માટે અભ્યાસ કરવા માંડયો અને થોડા વર્ષમાં મેટ્રીક્યુલેશન અને રસાયણ અને બીજા શાસ્ત્રોની B. Sc. ની પરીક્ષા ઇનામ સાથ પસાર કીધી. હવે તેણી શિક્ષણ આપવા લાગી. થોડા વખતમા તેણીને લંડનની સ્કૂલ બોરડની સભાસદ બનાવી જેથી લંડનની કેટલીક નિશાળો

તેણીની દેખરેખ હેઠળ હતી. આ વખતે સોસીયાલીસ્મ (Socialism) નામનો પંથ ઉભો થયો. એ સોસીયાલીસ્ટના વિચાર પ્રમાણે બધાં માણસોને સુખનો સરખો હક છે, કેટલાકો મહેલમાં રહે અને કેટલાકો ઝુપડાંમાં ભુખે મરે એ વાજબી કહેવાય નહિ. એવા વિચારની એ મંડળી હતી. એ મંડળી ગરીબોના સુખને વાસ્તે સરકારની વિરૂદ્ધ થતી હતી જેથી તેઓ તરફ સરકાર બહુ સખત રહેતી અને તેઓને એકઠા મળવા દેવામાં આવતા ન હતા, એ વખતે ઍની એ મંડળીમાં બહુ મોટો ભાગ બજાવતી હતી. અને તેઓને જોઇતા હક આપવાને માટે સરકારમાં બહુ યુધ્ધ મચાવતી હતી. સળગાવવાની કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીને પુરતો પગાર મળતો ન હતો અને તેઓને બહુ સખત કામ કરવું પડતું હતું તે વખતે ઍની બીસાંટે 'White Slavery in London' નામનું લખાણ લખવા માંડ્યું અને કાંડી બનાવનાર કંપનીની સામે બહુજ સખત લખાણ કીધાં. કાડી બનાવનારી સ્ત્રીઓએ હડતાળ પાડી એટલે તેઓને જ્યા સુધી બરાબર પૈસા મળે નહિ ત્યાં સુધી બધાઓએ એકસંપ કરી કામ પર નહિ જવાનો નિશ્ચય કીધો. એમા પણ ઍની બીસાંટનો ભાગ હતો, તેઓ કામપર ન જતાં તે વખતે ઍની ઉઘરાણુ કરી તેઓનું ગુજરાનનું સાધન પુરૂ પાડતી હતી. છેવટે કંપની તેઓને પુરતો રોજ આપવા કબુલ થઇ થોડા વખતમાં ઍની બીસાંટે તેઓને માટે કારખાનામા આરામસ માટે ઓરડો અને થાક ઉતારવા વાજીંત્ર (Piano) મુકવાને માટે માગણી કીધી જે પણ પાર પડી. એ રીતે તેણીએ જેટલું થયું એટલુ ગરીબનું દુઃખ મટાડવાનુ પોતાના છટાદાર ભાષણોથી અને લખાણોથી કીધું છે અને કરે છે. આવી રીતે જ્યારે ગરીબોના દુઃખ ભંજનને માટે બધી રીતે યુદ્ધ મચાવી રહી હતી ત્યારે 'થીયોસોફી' નામનો પથ ઉભો થયો. ઍની બીસાટ જ્યારે આવુ પર દુઃખ ભંજનનું કામ કરતી હતી પણ તેણીના નાસ્તિક વિચારો હવે 'થીયોસોફી' નુ સાહિત્ય વાંચ્યા પછી અને તેની સ્થાપક મૅડેમ બ્લાવાટસ્કીના સમાગમમા આવ્યાથી દૂર થયા. તેણીની ખોદાની હસ્તી અને આત્મા વિષેની શંકા દુર કરનાર

મૅડેમ બ્લાવાટસ્કી હતી, એ મૅડેમે પેાતાના અત્યત ફિલસુફીભરેલા લખાણ અને વાતચીતથી ખેાદાની હસ્તી અને આત્મ જ્ઞાનથી તેણીને વાકેફ કીધી તેણી હવે મૅડમની એક શિષ્ય થઇ, અને પેાતા વિશે કહે છે કે જ્યારે તેણી 'થીયેાસેાફીસ્ટ' થઇ ત્યારે તેણીને ખરી શાતિ પ્રાપ્ત થઇ થેાડા વખતમા મૅડમ બ્લાવાટસ્કીના મરણ બાદ 'થીયેાસેાફી' (આત્મ જ્ઞાન)નેા એટલેા તેા ઉંડાણથી અભ્યાસ કરયેા કે તેણી મૅડમ બ્લાવાટસ્કીની જગા રાખવા લાગી છે તેણી હવે દેશ દેશમા ફરી આત્મ જ્ઞાન વિષે છટાદાર ભાષણેા આપવા લાગી છે અને બહુ પુસ્તકેા લખ્યા કરે છે અને કેટલાક ચેાપાનિયાની અધિપતિ થઇ છે તેણીએ હીન્દુ ધર્મનેા બહુ સારેા અભ્યાસ કરયેા છે અને થેાડા વખતપર એક બનારસમા કૉલેજ ઉઘાડી છે અને તેના ઉપરી (Principal) તરીકેનેા દરજ્જેા બહુ સારી રીતે બજાવે છે તેણીએ દરેક ધર્મોનેા અભ્યાસ કીધેા છે અને દરેક ધર્મો વિષે ભાષણેા આપ્યા છે હવે તેણી હિન્દના ધર્મો પાછા સજીવન કરવાની પેાતાની બનતી કેાશેશેા કરે છે તેણીને થીયેાસેાફીસ્ટેા એક ગુરૂ તરીકે માને છે 'Review of Reviews'નેા અધિપતિ W T Stead નીચે પ્રમાણે જણાવે છે —"Mrs Besant is one of the notable women of our time Her character and energy would have enabled her to rise to one of the highest positions in the state if she had been a man." મિસિસ બીસાટ દુનિયામા સર્વથી વખણાયલી સ્ત્રીઓમાની એક છે જો તેણી એક મરદ હતે તેા તેણીની ચાલચલણ અને શકિત તેણીને રાજ દરબારમા સઉથી મેાટા ઓહ્દાપર બેસાડતે" તેણી પેાતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે—"પણ હયા તેમજ જીંદગીના બીજા વખતે જુઠુ બેાલી શાતિ મેળવીશ નહિ સાચુ બેાલવાને અગત્યતા જરૂર ફરજ પાડે છે, અને જેમ જોઉં છુ તેમ મારૂં બેાલવુ પસદ પડે કે નહિ, જો તેથી વખાણ થાય અથવા તેા તેથી ઠપકેા મળે તે છતા તે એકજ સત્યતા તરફની વફાદારીને હમેશા ડાઘ વગરની રાખીશ, જોકે તેથી દેાસ્તીનેા ભગ થાય અથવા તેા માણસ જાતની સાથ

ગાંઠો તુટે તે છતાં તેને વળગી રહીશ. જો તે (સત્યતા) વેરાન જગામાં લઇ જાય, તોપણ હું તેની પુઠે જઇશ, તે મારા પ્યારનો ભંગ કરે તે છતાં તેની પાછળ જઈશ, જો તે (સત્યતા) મને મારી નાખશે તો પણ તેની ઉપર ઇતબાર મુકીશ, અને મારી ઘોરપર આ સિવાય કાંઇ બી માંગતી નથી કે 'She Tried To Follow Truth' 'તેણી સત્યતાની પુઠે ચાલવાની કોશેશ કરતી હતી.'

શાર્લોટ કૉરડે.

પરદુઃખ ભંજનને માટે પોતાના જાનનો ભોગ આપનાર બાનુ.

ફ્રાંસની તવારીખ જેણે વાંચી હશે તેને દગલબાજ, ખુની, નિમકહરામ અને દરેક જણથી ધિક્કારાયલા, અને લોહીની નેહેર ચલાવનાર મેરેટનું નામ જાણીતું હશે. એ બદમાશ મેરેટનો પોતાના જાનના ભોગે જીવ લેનાર અને લોકોને સુખી કરનાર બાનુ શાર્લોટ કૉરડે હતી. ફ્રાંસના બળવાને વધારે ખુનખાર બનાવનાર આ મેરેટ હતો, બળવાની શરૂઆતમાં તેણે "People's Friend" નામનું એક ન્યુસપેપર પ્રગટ કરવા માંડયું, જેમાં તે પ્રજાને બળવો કરવા ઉશ્કેરતો હતો. એ વખતે મેરેટ મ્યુનિસિપાલિટિનો સભાસદ હતો અને તેણે પહેલી ક્રૂર આગાહી કીધી તે એજ કે, દરેક કેદખાનાને સળગાવી મુકી બે લાખ સીતેર હજાર ઉમરાવોને મારી નાખવા. આ પછીથી તેને "જેકોબીન" મંડળીનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો, જેથી લોહીની નેહેર ચલાવવમાં તેને બહુ સહેલું કામ થઇ પડયું હતું. નાના બચ્ચાંઓની ચીચિયારી અને વિધવાઓના હાય નિસાસા સાંભળવાને તે બહુજ આતુર રહેતો. એવા

હતો. અને તેણી દરેક બહાદુર સ્ત્રીઓનાં વખાણવાજોગ કામો જાણવાને બહુજ આતુર હતી, અને તે જાણવાથીજ દેશનાં ભલા અર્થે તે પોતાનો જાન ખોવાને હિંમતવાન બની હતી. પેલા બદમાસ મેરેટની ખુનરેજીને વિષે ભયંકર અફવાઓ ઉડતી હતી. શાર્લોટની જાણમાં જ્યારે એમ આવ્યું કે મેરેટે પોતાના શક ઉપરથી ચોક્કસ સંખ્યાના ઉમરાવોને કેદ કીધા છે, જેઓને બપોરે ગરદન મરાવનાર છે, અને તે બધા દેશોમાંથી કેદ પકડેલા ઉમરાવોની સંખ્યા લખોની હતી, ત્યારે તેણીએ પોતાના જાનના બદલામાં તે લખો નિર્દોષને બચાવવાનો મક્કમ ઠરાવ કીધો.

આવા ઠરાવથી જ્યાં તેનો બાપ અને બહેન રહેતાં હતાં ત્યાં ગઇ. તેઓને ઇંગ્લાંડ જવાનું બહાનુ બતાવી બાપના આશિર્વાદ મેળવી છેલ્લી સલામ કરી, તેણી ત્યાંથી પારિસ જવા ઉપડી, પોતાની કમાઇના નાણામાંથી તેણીએ કેટલીક ઉમદા ચીજો ખરીદી પોતાના દોસ્ત આશનાવોને યાદગારી દાખલ ભેટ આપી.

તેણી પારિસ જઇ પહોંચી અને બીજીજ સવારે પોતાના વિચારો પ્રમાણે, પોતાના પહેરણમાં એક છરી છુપાવી મેરેટના રહેઠાણ તરફ ગઇ અને મેરેટ ઉપર એક કાગલ લખીને જણાવ્યું કે, તેણી અમીરોનું એક મોટું કાવત્રું જાણતી હતી, તે તેને જાહેર કરવા માગે છે.

તેણી મેરેટના ઘર ભણી ગઇ અને નોકરો સાથે થોડી રકઝક થયા પછી અંદર જવાનો હુકમ મેળવ્યો. મેરેટ પોતાના ઓરડામાં લખવામાં ગુથાયલો હતો. તેના જવાબ તેણે હિંમતથી આપ્યા. 'કેઅન' તરફ છુપા નાશી જનારાઓની ટીપ તેણે મુંગે મોઢે લખાવી. લખાવી રહ્યા પછી મેરેટ બોલ્યો 'આહા! આહા! એક અઠવાડિયામાં તો એઓ બધાં દોજખમાં જઇ વસશે!'

આજ પળે શાર્લોટ કોરડે પેલી છુપાવેલી છરી એકદમ બહાર કાઢીને તેની છાતીમાં ઘોંચી દઇ તેનેજ દોજખમાં પહોંચાડી દીધો. મેરેટના નોકરોના પોકારોથી તે ઘર આદમીઓથી ઉભરાઇ ગયું. તે જુવાન છોડીને મેરેટના દોસ્તોના હાથમાંથી કટકે કટકા થઇ જતી

બચાવવાને સત્તાવાળાઓને ખરેજ ઘણીજ મુશકેલી પડી. તેણીને લઇ જઇને બંધીખાનામાં નાખવામાં આવી અને તે પછી તેણીની તપાસ ચાલી. તેણીની તપાસમાં તેણીએ હિંમતથી જણાવ્યું કે " મેં જોયું કે માંહેમાંહેની લડાઇથી ફ્રાંસનો નાશ થશે, મેં જોયું કે મેરેટજ મારા દેશનો નાશ કરનાર છે, અને તેથીજ તેનો જાન લેવા ખાતર, મેં મારા જાનનો ભોગ આપી મારી જન્મ ભૂમિને બચાવી છે." સાબાશ કૉરડે, તારા જેવી સ્ત્રી સ્ત્રીઓના સદ્દગુણનું તાજ છે! તપાસ પછી તરતજ તેને ગરદન મરાવવાનો હુકમ મળ્યો.

એક ભયંકર ઉશ્કેરાયલાં ટોળાં વચ્ચેથી શાર્લોટ કૉરડેને તે ઠીમચા આગળ લઇ જવામાં આવી. તે ઝનુની ટોળાના પોકારોથી જરા પણ નહિ બીહીતાં તે પરદુઃખભંજક બાનુ શાંત ચહેરે ઠીમચાં નજદીક ગઇ. એક પળ તેણીનો ચહેરો ફિક્કો દેખાયો. પણ પછી ખુદાનું નામ લઇ તેણે ઘુંટણપર પડી પોતાની રૂપેરી ડોક હેઠળ નમાવી, કે બીજીજ પળે તેનો બહાદુર જાન તે કિરતારની જનાબમાં જઇ પહોંચ્યો! લોકોની ઉશ્કેરણી આ વેળા હદબહારની હતી. મેરેટના દોસ્તોનો કીનો નરમ પડયો, પણ લોકોનો તો કીનો લેવો હતો. તેઓની સલામતી ખાતર જાન આપાર નવ જુવાન બહાદુર નારના આ હાલથી, લોકો ઘેલાં દિવાના બની ગયા, અને મેરેટના દોસ્તોએ તેનું બાવલું મેલ્યું હતું તેને તોડી પાડી, ભાંગી ભુકો કરી, ગટરમાં નાખી, તેઓએ પોતાનો કીનો નરમ પાડયો.

રશિયાની કેથેરાઇન.

કેદી થવાને વચન પાળનાર બાનુ.

ગુરૂ સ્કરસ્કી એક તોફાની રાતે પોતાની બહેનને મળી રશિયાના મેરીઅન વર્ગ તરફ જંગળમાંથી રસ્તો લેતો હતો. થોડું જંગળ કાપ્યા પછી એક બાળકની કુમલી, નાની, રડતી ચીસો સાંભળી તુરત તેણે ઘોડાને થોભાવ્યો, પણ તેને એમ લાગ્યું કે તે અવાજથી તે છેતરાયો હશે. પાછો ઘોડાને ચલાવવા માંડયો: થોડું ચાલ્યા બાદ ઘોડો પોતે અટકી ઉભો. અને તે સમજુ જાનવર આગળ વધ્યું નહિ. સ્કરસ્કી ઘોડા ઉપરથી

ઉતર્યો અને જોયું તો ઘોડાના પગ આગળ બરફમાં કાંઇ હાલતું હતું. તુરત તેણે તે હાથમાં ઉપાડયું.

બરફથી ઠરી મરતાં એક નાના બાળકને કપડાંમાં મજબુત વીંટાળેલું જોયું. ધર્મગુરૂ સુરત અને દયાળુ હોવાથી તે બાળકને ગરમી આપવા પોતાના મજબુત હાથમાં ઉપાડી છાતીએ ચાપ્યું, અને અંધારામાં પોતાની બુઝર્ગ આંખો ફેંકી તેણે મોટેથી પોકાર્યું, “ જે કોઇએ આ બાળકને ગરીબી, ભુખ, યા બીજા કોઇ પણ કારણસર તજ્યું હોય તેઓ જાણો કે, હું એ બાળકનો પાલનહાર થઇ રહીશ. તે પાક પરવરદિગારનો હું એક ગરીબ કમીનો બંદો છું, તેના પવિત્ર નામથી હું અત્રે કસમ લઉં છું કે, એ બાળકને હું પાળીશ.”

તેના બોલવાનો કાંઇ જવાબ પાછો વળ્યો નહિ, જેથી તેણે તે નાના બોજાને લઇ ઘોડાપર પાછો બેસી ઝડપમાં ઘર તરફનો રસ્તો લીધો.

ઘર જઇ પોતાની કારભારણ ફ્રેડરિકાને પેલી બાળકીની માવજત કરવાનું સોંપ્યું. બાળકીને ગરમી આપતાં માલમ પડ્યું કે તે બહુ ખુબસુરત હતી.

ફ્રેડરીકા તે બાળકીને પોઢાડવા લઇ ગઇ તે રાત્રે તે ભલો ગુરૂ એક સારૂં કામ કરનારની ચાંન, ભલી મીઠી ઉંઘે ઉંઘ્યો.

સવારમાં પેલા ગુરૂએ તે બાળકીના માબાપને વાસ્તે ખુબ તપાસ ચલાવી પણ કાંઇ પત્તો મળ્યો નહિ. તે જંગળ તરફ એક ખેડુતની ઝુંપડી પાસ એક સોલજર મુએલો મળી આવ્યો હતો. તે ખેડુતને પુછતાં જણાયું કે રાતે ઠંડીથી મરતાં આદમીના પોકારો સંભળાતાં, પણ સવારે ઝુંપડીનો દરવાજો ખોલતાં એક મરણ પામેલો સોલજર દેખાયો. ગુરૂએ તપાસ કરતાં તેની લાસપરથી એક કાગળનો ટુકડો મળી આવ્યો, જે ઉપર ફકત બે બોલ અધુરા મુકયા હતા તે બોલ આ હતા.

‘બચ્ચાંઓ પ્યારાં બચ્ચાંઓ’—તોપણ આ કાગળનો કકડો ગુરૂએ લઇને સાચવી રાખ્યો.

વર્ષોના વહેવા સાથ કેથેરાઇન એક અતિ હુશિયાર, ચપળ, બહાદર,

ઉદ્યોગી, ખુબસુરત, અને પોતાના પાળક બાપને તાબેદારીથી હમેશાં રાજી રાખતી નીવડી. હવે ગુરૂ સ્કરંસ્કીએ પેલી કેથેરાઇનને પોતાની સીકલી બહેન એલીશાની મદદ માટે ત્યાં મોકલવાનો વિચાર કીધો. અતિશય ખુશાલીથી કેથેરાઇને પોતાના પાળકપિતાને તાબે થઇ જવાની તૈયારી કીધી. તેને મુકવા ગુરૂ અર્ધે રસ્તે સુધી ગયો, જે જગ્યાપરથી તે પહેલાં મળી આવી હતી, તે જગ્યાપર જઇ પુગ્યા. કેથેરાઇન ત્યાં ઘુંટણપર પડી, અને બોલી :—

"હું આ જગ્યા, કે જે જગ્યાએથી તમે મને મરતી ઉચકી લીધી હતી અને દરેક રીતની સંભાળ લઇ મોટી કીધી, તેના ઉપકારની લાગણીમાં તમને દુવા દઇ આભાર માનું છું." ગુરૂ ધ્રુજતા અવાજે બોલ્યો "મારા બચ્ચાં, ઉઠ! ઉપકારની લાગણી દેખાડવાને હજુ તું ઘણી નાની કહેવાય. ઇશ્વરની મરજી પ્રમાણે આપણે રહેવું જોઇએ. જા દીકરી, પણ મારાં બોલ યાદ રાખજે, કે જો ભવિષ્યમાં તારી સ્થિતિ ફેરવાય, તો તું ભુલતી ના, કે તું એક નાની, તજાયલી છોકરી હતી, અને બે કલાકમાં મરી જાત. કેથેરાઇન, હમેશાં સદગુણી, સાચી, દાનાવ અને સતોષી રહેજે. દીકરી, મારા જેવા એક ગરીબ ગુરૂની શિખામણ યાદ રાખી હમેશાં ઝીગરે સાચી, સાબુત મનની, બહાદુર રહેજે. હમેશાં નેક બોલજે, નેક વિચારજે, અને નેક કામ કરજે. ગમે તેમ થાય તોપણ તારી ફરજ બજાવવામાં પાછળ પડતી ના!" હવે ગુરૂએ કેથેરાઇનને જમીનપરથી ઉઠાડી તેના માથા પર હાથ મેલી દુવા ચાહી. પછી બંને છુટા પડયા.

કેથેરાઇન ત્યાંથી એલીશાને ત્યાં ગઇ. એક દિવસે તોપોના ભયંકર અવાજો સાંભળી બહુ ચિંતામાં તેણી ઉભી હતી.

પોતાના દેશમાં દુશમનોએ હુમલો કીધો છે, એમ જાણી તેણીને પોતાના પાળનાર ગુરૂનો વિચાર આવ્યો કે તે કેવી ધાસ્તીમાં હશે. એવો વિચાર કરતી હતી તેવાંમાં એક ઘોડેસ્વાર પેલા ગુરૂ તરફથી કાગળ લઇ આવ્યો અને જણાવ્યું કે શહેરને રશિયનોએ ઘેરી લીધું છે તેથી કેથેરાઇનને ત્યાંજ રાખવામાં સલામતી છે. 'હું મારા પાળનારને મળવા જઇશ,' એમ કેથેરાઇન બોલી.

એલીશાએ જવાબ દીધો "એટલાં નો ત્યાંના દરેક રહીશો માર્યાં ગયાં હશે યા તો કેદી થયાં હશે."

"ત્યારે તેઓ સાથે હું મરીશ, યા કેદ પકડાઇશ, પણ મારા પાળનારને તો જરૂર મળીશ."

-સ્વાર અને એલીશા વાત કરતાં હતાં, એટલામાં વિજળીની ઝડપે ફેયેરાઇને ઘોડાપર સ્વાર થઇને તેને ચાર પગે છોડી મેલ્યો. પેલો સ્વાર અથવા એલીશા, બોલવા જાય તેટલાં તો તે નજરથી દુર થઇ. તેણી સાંજે ફીણફીણ થતા ઘોડા સાથે મેરીરનબર્ગના દરવાજા આગળ આવી લાગી. જેવી તેણી દાખલ થાય છે તેટલાં એક સોલજરે પેલા ઘોડાની લગામ પકડી અને સ્વારને કયાં જાય છે તે પુછયું.

લાંબો વખતવેર રકઝક થઇ. પેલા સોલજરે કહ્યું, "જો શહેરની અંદર દાખલ થશે તો કેદી થશે."

પેલીએ જવાબ આપ્યો કે, "ગમે તેમ કરી મારે મારા પાળનારને મલવું છે."

"વારૂ, જો તે કેદી હોય તો?" સોલજરે પુછયું.

-"તો હું પણ કેદી થઈશ."

"પણ જો તે માર્યો ગયો હોય તો?"

પેલાની આ અટકલથી કમકમી. પણ શાંત રીતે તેણી બોલી "મેં તમને જણાવ્યું છે, મૉસ્યો, કે તેના જે હાલ થયા હશે તેમાં હું ભાગ લઇશ."

"જાઓ ત્યારે ખુદા તને મદદ કરે." તે જવાન સોલજર ઘોડાની લગામ છોડી દેતાં બોલ્યો.

ઘોડો પાછો ચારે પગે દોડતો થયો.

તે થોડેક દુર ગઇ હશે એટલામાં કેટલાક અવાજે તેને પુછતા સંભળાયા.

"એ કોણ જાય છે?" કેટલાકોએ પુછયું. જવાબ ન મળતાં તુરત એક ગોળી છુટી અને સીધી તેના કાન આગળથી પસાર થઇ ગઇ આથી તેણે હવે એકદમ ઘોડો ખેંચી પકડયો અને તેઓને પોતાની નેમ જણાવી.

પણ પેલા સોલજરના વડાએ કહ્યું કે "તમે શહેરની હદમાં આવી ચુકમાં છો, વાસ્તે અમારાં કેદી છો. આજથી તમે રશિયાના ઝાર પીટર પેહલાની મતા છો, આવો ઘોડાપરથી ઉતરી અમારી પુઠે આવો."

પોતાની કાળી આંખોમાંથી ગુસ્સાની નજરે જોઇ કેથેરાઇન નીચે ઉતરી. "હું તમારી કેદી છુ, મને શહેરમાં લઇ જાઓ, હું મારા પિતાજીને મળવા માગું છું."

એમ બોલી તેણી જેનરલને મળવા ગઇ. તે તરફ જતા તેણીએ ફ્રેડરિકા પેલા ગુરૂની દાસીને રડતાં જોઇ. તેને પુછતા માલમ પડ્યું કે ગુરૂ સ્કરંસ્કીને મારી નાખવામાં આવ્યો હતો.

"તારે શું જોઇયે છે છોકરી ?" તેને જોઇને જેનરલે પુછ્યું.

"હું કેદી છું. હું કદી પણ નાસી જઇશ નહિ, જેનરલ, મને ફકત એક દહાડાની મહેતલ આપો. હમણાંજ મને મારી દાસીએ ખબર આપી છે કે મારો પાળનાર મુરબ્બી મુડદાઓનાં ઢગમાં પડયો છે, તેને શોધી કાઢી ઘટતા માન સાથે હું દફનાવવા માગું છું. અરે! કેવો ભલો હતો ?"

"છોકરી, એ બહાને તુ નાહાસી જાય નહિ તેની શુ ખાત્ર ?" પેલા જેનરલે પુછ્યું.

"મારૂં સાચું વચન," તે બોલી. "કાલ પડતાં આ વખત અગાઉ તમારી કેદી થઇશ."

"જા ત્યારે; તું મારી કેદી છે એમ યાદ રાખજે."

તરતજ તેણી ફ્રેડરિકાની સાથે મુડદાઓના ઢગમાં હિંમતથી ગુરૂની લાશ શોધી કાઢવા લાગી. અંધારૂ ઘણું હતું તેથી નિરાશાથી લગભગ રડી દેતાં કેથેરાઇન બોલવા જતી હતી, એવામાં કોઇનાં પગળાં સાંભળીને ચમકી, "જરા થોભ, છોકરી! હું બતી અને બીજી મદદ લાવું"

ઘણી વાર શોધ કીધી પણ લાશ મળી નહિ નિરાશાથી કેથેરાઇન રડી પડી

"કેથેરાઇન, ચાલ હાને બામદાદથી શોધ ચલાવીશુ" ફ્રેડરિકા બોલી.

"હસે નેા મે કેદી થવા વચન આપ્યુ છે અરે ઇશ્વર તું મને મદદ કર!"

'છોકરી તું ઘેર જા હુ તારે ખાતર તારા પિતાની લાશ શોધીશ અને ઘટતી ક્રિયા સાથે દફનાવીશ"

'બહુ ઉપકાર થયેા તમે સ્વાર્થ રહિત ઘણી મદદ કરો છે, ગુરને જીવતેા નહિ તેા મુએલો પણ છેલીવાર જોવા માગુ છુ"

કેથેરાઇન પેલા જવાન સોલજરનેા ઉપકાર માનતા બેાલી

ગુર * રસ્તી હાથમા ગેાળી લાગવાથી બેભાન થઇ પડયેા હતેા, તે આ છેલ્લા બેાલેાથી હેાશમા આવી બબડયેા, "મારી કેથેરાઇન દીકરી!' તે ઘણી ખુશી થઇ ગુર જીવતેા મળ્યેા તેને ઘેર લઇ જવામા આવ્યેા તેઓ બેટય ડાકટરે તેના હાથને મલમ પટા કીધેા સુગે મ્હેાડે મુ દારૂના ઢગમા ડટાઇ મરતા તેણે બચાવ્યેા હતેા તેથી ગુરૂએ કેથેરાઇનનેા ઉપકાર માન્યેા બીજી સવારે બામદાદે તે બાનુ ખુબસુરત ગુરના ઓરડામા આવી કહેવા લાગી કે "આજે આપણે એકમેકને છેલ્લા મળયે છીએ મે જેનરલની કેદી થવાને વચન આપ્યુ છે, માટે મારે જવુ જોઇએ'

ગુરૂએ અતયત દુખ સાથે આશીશ દઇ વચન પાળવાની રજા આપી કેથેરાઇન જેનરલ ગેરેમ્તીફના તબુ ભણી ગઇ, જયા પેલેા જવાન સેાલજર ઉભેા હતેા, જે તેને જોઇને હેરત થયેા

થેાડા વખતમાં નાસતાની ટેબલ બિછાવી પેલા જનરલ અને જુવાન સેાલજરને જમવા બેસાડયા.

"તારી ઉમર શું છે છેાકરી ?" જેનરલે પુછ્યું.

"પુરાં તેર." કેથેરાઇને જવાબ દીધેા.

"પચાસ વર્ષના આદમી જેવું એ છેાકરીનું ભેજું ને હૈયું છે. જેનરલ, કાલે રાતે મુડદાઓના ઢગમા એણે ઘણી હિંમતથી કામ કીધું છે." તે જવાન બેાલયેા.

"આની બહાદુરી સાથે તેણીને લડાઇના મેદાનમા જોવી મને ગમે છે. તું બીતી નથી છેાકરી ? મુએલાંઓથી યા દુશ્મનની ગેાળીથી યા કશાથી પણ તું બીતી નથી ?"

"આવે સમય બીક શું તે હું જાણુતી નથી."

આ હિમતવાન જવાબથી જેનરલ તેમજ તે જવાન અજાયબીમાં ગરકાન થયાં.

"જેનરલ, જો તમે તમારા કેદીને વેચેા તેા હું તેને ખરીદું" પેલા જવાન સેાલજરે જેનરલને કહ્યું.

"અને તમે તેને શુ કરશેા ?" જેનરલે અજાયબીથી પુછયું.

"મારી બાયડી. બહાદુર છેાકરીજ એક સેાલજરની બાયડી થવાને લાયક છે. કેમ છેાકરી તે શુ ધાર્યું ?" પેલા જવાને પુછયું.

કેથેરાઇન હજુ નાદાન હતી. તેણીએ નિર્દોષતાથી જવાબ દીધેા. "એક જેનરલની દાસી થવા કરતાં એક સેાલજરની બાયડી થવું મને વધુ પસંદ છે."

"શાબાશ, કેથેરાઇન, આજથી તું મારી છે. ખચીત હું એનેજ પરણીશ." પેલા જવાને જેનરલને કહ્યું, "તે બહાદુર, સદગુણી, મજ્બ્મ મનની, ફરજ બજાવનારી, વચન પાળનારી, અને વળી ઘરના કામકાજમાં હુશીઆર છે, તે દરેક વાતે મારે લાયક છે. એથી વધુ ગુણેા મારે કયા જોઇએ ? બસ, નક્કી થયું. તે મારી મહેારદાર થશે. ચાલ, કેથેરાઇન, મારી પુઠે આવ. આજથી તું લેાકેાની નેાકરી બજાવશે નહિ. જો કેાઇની પણ બજાવે, તેા તે તારા ખાવિંદનીજ." તે સેાલજર

એટલુ બોલી કેથેરાઇનને તબુ બહાર લઇ ગયો તે મેતજરે એક ભપકાદાર તબુ નજદીક ચેાભીને કેથેરાઇનને કહ્યુ·

"આ તબુ આપણા રશિયાના ઝારનેા છે, અદિ ચેાભ કેથેરાઇન"

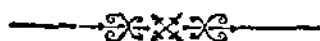
તે અદર ગયેા અને કેથેરાઇન બહાર ચેાભી થેાડા વખતમા એક જણે આવીને તેણીને જણાવ્યુ. "બાનુ, તમને નામદાર ઝાર પીટર ધી ગ્રેટ મળવા માગે છે" તે અદર ગઇ પેાતાની અજાયબી વચ્ચે આપ્પખા રશિયાના ઝાર તરીકે પેલા સેાલજરને એાળખાવતા હતા જે તેને પરણવા કબુલ થયેા હતેા : તેજ તે હતેા એમ કેથેરાઇને જોઇ લીધુ.

"જેમ એક સેાનજર દાખલ મે તને કબુલાત આપી હતી, તેજ પ્રમાણે હમણા પણ હું કબુન થાઉ છુ." તે ખુશાલીથી બોલ્યેા, પછી ઝાર ઉઠયેા અને તે સુદરીનેા હાથ પેાતાના હાથમા ઝાની, પેાતાના અમનદારેાને ભવિષ્યની રશિયાની શહનશાહબાનુ દાખન તેને એાળખાવી

તેઓના લગ્ન બાદ ઝારે તેને મેારકેા શહેરના મહેલમા રાખ્યા પછી તેને સા 'એન' અને 'ઇનીઝાબેથ' નેા જન્મ થયેા.

જ્યારે રશિયાના પીટર ધી ગ્રેટે તુરકીઓ સાથે લડાઇ કીધી, ત્યારે તેઓ ભુખમરાથી દુખી થવા લાગ્યા આ વખતે કેથેરાઇનને લશકર વચ્ચે લેવામા આવી હતી. સઘળુ લશકર ભુખમરાથી ટલવળતું હતુ. કાઇ ઇલાજ ન હતેા અતે રાણી કેથેરાઇનને એક વિચાર સુઝયેા. તેને ખબર હતી કે જ્યારે તરકીના સુલતાનને કાઇ કહેવડાવવુ હેાય ત્યારે પહેલા નજરાણું નજર કરવુ જોઇએ. એમ કરી સુલતાનને જણાવ્યુ કે લશકર ભુખે મરી જાય છે. તેથી સુનતાને મદદ કીધી.

શાહ પીટરે પેાતાની ચંચળ રાણીની ચાલાકીથી રશિયનેા મરતા બચ્યા એમ જાણી તેણીને ગાદીની ભાગિયણ તરીકે જાહેર કીધી. કેથરાઇનને ઘણી મુશકેલીએ પેાતાના ભાઇ તરફથી માનમ પડયુ કે તેણીનેા બાપ એક સેાનજર હતેા. તેણીના ભાઇનેા પત્તો મળયા પછી તેને કાઉન્ટ બનાવ્યેા. પીટર ધી ગ્રે' ૧૭૨૫ મા મરણ પામ્યેા, ત્યાર પછી રાણી કેથેરાઇને બે વર્ષ અને થેાડાક મહિના રાજ્ય ચલાવીને ૩૮ વર્ષની જવાન વયે પેાતાના શરીરનેા ત્યાગ કીધેા.



હિંદની નામાંકિત તેમજ પતિવ્રતા નારીઓ.

રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી.

હિંદુસ્થાનના ઇતિહાસમાં કોઇપણ સ્ત્રી બહુ મોટો દરજ્જો અને માન ધરાવતી હોય તો તે રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર છે. તેણીના જેવી બીજી સદ્ગુણી રાણી હિન્દની તેમજ યુરોપની તવારીખમાં મળતી નથી તેણી નારી જાતિને દિપાવનારૂં એક અમૂલ્ય ઝવેર હતું.

તેણી એક સ્ત્રી હોવાથી ગાદીપર આવતાં મુશકેલી નડી હતી. તેણી હોલકર વંશની એક હકદાર વિધવા તરીકે ગાદીએ બેઠી. ત્યાર બાદ એ રાણીએ સઘળો કારોબાર એવી રીતે ચલાવ્યો કે તેથી તેનું નામ આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રખ્યાત થયું. સરકારનો કારોબાર એ રાણીના વખતમાં જેવો ચાલ્યો તેવો સરસ કોઇ બીજે વખતે ચાલ્યો ન હતો.

આવક તથા ખરચનો ચોક્કસ હિસાબ રાખવાને ખબરદારી કરતી અને પોતાની ચાલાકી અને મિત્રાચારી ભરેલી વર્તણુકથી પારકાં રાજવાળાઓ તરફથી માન મેળવી તેણીએ ઈંદોરના રાજને પહેલી પંક્તિનું બનાવ્યું.

અહલ્યાબાઇ પરોઢિયું પડતા ઉઠતી, અને પોતાના ધર્મ મુજબ ઇશ્વરની ભક્તિ તથા દાન પુન પુણ્ય કરતી, ત્યાર પછી ભોજન જમી પાછી ભક્તિ કરવામાં મશગુલ થતી અથવા નીતિની વાતો કરતી અને સાંભળતી. તે પછી થોડો વાર આરામ લેતી. આસરે બે કલાકને અમલે કપડાં પેહેરી દરબારમાં જતી ત્યા સાંજના ૭ કલાક સુધી સરકારી કામકાજ ચલાવતી, પછી નવ વાગા સુધીનો વખત જમવા તથા ધર્મ ધ્યાનના કામોમા ગુજારી, પાછી દરબાર ભરતી. ત્યાં અગિયાર વાગા સુધી કામ કરી જતી.

તેણી હમેશાં કહેતી હતી કે "મારૂ કાર્ય જે રીતે હું ચલાવુ છું તેનો હિસાબ મારે ઇશ્વરને આપવો પડશે." અહલ્યાબાઇ પોતાની રાજ

હકુમત એવી રીતે ચલાવતી હતી કે સઘળી પ્રજા તેણી ઉપર ફિદા હતી, અને તેણીને માતા સરખી ગણાતી હતી. દયાળુ અમલ અને અદલ ઇનસાફથી પ્રજાને સુખી કરવાની એ રાણીની નેમ હતી. રાજ કારોબાર સંબંધી તેણીનો મૂખ્ય કાનુન આ હતો કે જેમ બને તેમ રૈયત પાસથી થોડો કર લેવો. જો તેણીના અમલદારો આડી ચાલ ચલાવતા માલમ પડે તો તેઓને બેપક્ષપાતપણે ઘટતી સજા કરવાને તેણી કદી પછાત પડતી નહિ.

રૈયતને અદલ ઇનસાફ આપવાને તેણી એટલી તો કાળજી રાખતી, કે તેણીએ ઠરાવેલા અમલદારોએ કીધેલા ચુકાદાની વિરૂદ્ધ તેની જનાબમાં અરજ થતી તો તેપર ધ્યાન આપી, હરેક નાની બાબત વગીની પણ જાતે તપાસ કરતી અને દરેક જણને પુરેનો ઇનસાફ મળે છે કે નહિ તેની ખબરદારી રાખતી. તેણીના અદલ ઇનસાફના દાખલા ઘણા મળી આવે છે, જેમાનો એક આ ટાંકવો બસ છે.

એક તવંગર શરાફ મરણ પામ્યો. ત્યાના સરકારી કારોબારીએ મરનારની વિધવા પાસથી ત્રણ લાખ રૂપિયા માગ્યા અને દત્તક પુત્ર લેવાનો અટકાવ કીધો, અને એવી ધાસ્તી આપી કે એ રકમ જો ન આપશે તો મરનારની સઘળી દોલત સરકાર ખાતે જપ્ત કરવામા આવશે.

પેલી વિધવા રાણી પાસે ઇનસાફ માગવા સગાઓ સાથે ગઇ. રાણીએ જ્યારે સઘળી બીના જાણી કે તુરતજ પેલા જુલમગાર અમલદારને ચાકરી ઉપરથી બરતરફ કીધો, અને પેલી વિધવાના દત્તક પુત્રને કાયમ કીધો એટલુંજ નહિ પણ દત્તક પુત્રને પોતાના ખોળામા બેસાડી કપડા તથા જવાહેર પેહેરાવી તેને પાલખીમા બેસાડી રવાના કીધો. પેલી વિધવાનું નજરાણું લેવા સાફ ના પાડી. આ હેવાલ સાંભળી

તળાવો ખોદાવ્યા, ધર્મશાળાઓ બાંધી અને દરેક રીતે પ્રજાને સગવડ થાય એવા કામો કર્યા છે. તેણીની સખાવત દૂરના દેશોમાં પણ લંબાતી. અહલ્યાબાઇ હમેશાં ગરીબ લોકને જમાડતી, અને તેહેવારોના દિવસે ~~થી ~~ વર્ણનાં લોકને, ખવરાવી પીવરાવી ખુશી કરતી ઠંડીની રૂતુમાં ગરીબોને કપડાં આપતી, અને ગરમીના દિવસમાં માણસ તેમજ જાનવરોને પાણી રસ્તે રસ્તે પુરૂ પાડતી કેટલીક વખતે અહલ્યાબાઇના માણસો ખેડુતોનાં તરસ્યાં ઢોરોની જુસરીઓ છોડી પાણી પાવા મંડી જતાં.

આવી રીતના ધર્માતુ કામોથી તેણીને લોકો દેવી સમજતા, અને હજુ લગી લોકો દેવી તરીકે અહલ્યાબાઇની પૂજા કરે છે.

મુંબઇના આગળા ગવરનર સર જૉન માનકમે રાણી અહલ્યાબાઇ વિશે નીચે મુજબ લખ્યુ હતુ.—"તેણીએ રાજદ્વારી બાબતોની જોકે કેળવણી લીધી ન હતી તે છતા લાંબા વખતનો અનુભવ ધરાવનાર રાજદ્વારી પુરૂષોની પેરે રાજ્યની લગામ પોતાના હાથમા ધરી બહુ દુરીથી રાજ ચલાવ્યુ હતુ. તેણી પોતાનુ રાજ્ય પોતાની પ્રજાને સુખ મળે તેવી રીતે ચલાવતી હતી. એક ચાલાક રાજદ્વારી નરને શરમાવે તેવી રીતે પોતાની પ્રજાના સંકટો દૂર કરી રાજ્યની આબાદાની વધારી હતી" અહલ્યાબાઇ ૧૭૯૫ માં સાઠ વર્ષની ઉમરે સ્વર્ગવાસી થઇ હતી.

તેણી જોકે મરણ પામી છે પણ હિન્દની તવારીખના સફાપર પોતાનું નામ એક દેવતાઇ રાણી તરીકે અમર રાખી ગઇ છે

ચાંદબીબી.

અહમદનગરની રાણી ચાંદબીબીએ સંકટની વખતે પુરતી સમયસુચકતા વાપરી હિમ્મતવાન બાનુ તરીકે નામ આશકારા કર્યું છે. તેણી બચપણમાંજ એક વિધવા થઇ હતી. જ્યારે બહાદુર નિઝામશાહ, તેણીનો ભત્રિજો મરણ પામ્યો ત્યારે ચાંદબીબીએ અહમદનગર જાળવી રાખવાનો ઠરાવ કીધો. અને એ શેહર જાળવી રાખવાને માટે લડાઇના

મેદાનમાં જે બહાદુરી દેખાડી હતી તે એક મરદને શરમાવે એવી હતી. જ્યારે મોગલો હુમલો કરવા આવ્યા ત્યારે ચાંદબીબીએ લશ્કરની સરદારી લઇ તેઓને આખો દહાડો હંફાવ્યા. દુશ્મનના તીર અને ભાલાઓની સામે પોતાના લશ્કરને હિમ્મત આપવા હાંથી ત્યાં દોડતી હતી. રાણીએ પોતાનાં દીલપર બખતર પેહેરેલું હતું અને પોતાના જીવની કે બદનની કશી પણ દરકાર કર્યા વગર લશ્કરને શુર ચઢાવવા આગળ વધી ઉશ્કેર્યું, અને મોગલોને હંફાવ્યા. છેલ્લે મોગલો સાથે કોલકરારો કીધા. તેણીનું ઇ.સ. ૧૫૯૦માં રાતની વખતે કોઇ બદમાશે ખુન કીધું હતું.

કર્મદેવી.

શાહાબુદીન ભરતખંડપર ચઢાઇ લાવ્યો અને તે વખતે દિલ્લીના પૃથુરાજ અને મેવાડનો અમરસિંહ અને તેનો શુરો રાજકુંવર સાથે મળી પેલા શહાબુદીનની સામે થવા એકઠા મળ્યા.

ત્રણ દિવસ સુધી ખુનખાર લડાઇ ચાલી. તેમાં પૃથુરાજ અને અમરસિંહ મરણ પામ્યાં. તેઓનું લશ્કર આશા છોડી બેઠું અને પોતાનું સ્વતંત્રપણું સદાનું ખોવાયલું ધાર્યું. એવે સમયે સામેથી મોટી ફોજ એક સ્ત્રીની સરદારી હેઠળ આવતી હતી. સઘળા લોકો જેઓ જીવની આશા મુકી રડતા હતા તેઓમાં નવું શુર છુટયું. એ સ્ત્રી કોઇ નહિ પણ અમરસિંહની પ્રિયપત્નિ કર્મદેવી હતી.

તેણીએ જ્યારે પોતાનો ભરથાર માર્યો ગયલો સાંભળ્યો ત્યારે તેણીનો કુવર કે જે એક બાળક હતો તે ઇસલામી મલેચ્છોના હાથમાં જશે એમ ધારી તેની માતા કર્મદેવી એક સિંહની માફક છંછેડાઇ અને મલેચ્છોનો નાશ કરવા બહાર પડી. કર્મદેવી પોતે શુરા લડવૈયાનો પોષાક પહેરી, માથાપર દુપેટો વીંટાળી તથા હાથમાં તેજદાર તલવાર ચમકાવી, ઘોડાપર સ્વાર થઇ અને પોતાના લશકરને 'હરહર' ના પોકારથી ઉશકેર્યું, અંબાર નજદીક લડાઇ થઇ તેમાં કર્મદેવી એક દેવીની માફક રણક્ષેત્રમાં ચમકતી હતી. અંતે અફઘાનોનો પરાજય થયો. કુતબુદીન આ સ્ત્રીનું શુરાતન જોઇ નાહઠો અને રણક્ષેત્રમાંથી અજાયબીમાં ગરકાવ થયો. આ કર્મદેવીએ પોતાની બહાદુરીથી મેવાડનું સ્વતંત્રપણું પાછું મેલવ્યું.

નામાંકિત પારસી નારીઓ.

બાઈ સાહેબ દીનબાઇ નસરવાનજી પીટીટ (સખાવતની રાણી).

સખીવજુદ બાઇ દીનબાઈ પીટીટ તે મરહુમ શેઠ નસરવાનજી માણેકજી પીટીટનાં વિધવા થતાં હતાં. એ સખીવજુદ બાઈનું નામ અને કામ કોણ પારસીને અણજાણ્યું હશે ? એ સખી દિલગુરદાનાં બાઇએ થોડી મુદતમાં ૨૫ લાખની ગંજાવર રકમની જુદી જુદી સખાવતો કીધી હતી. પારસી સ્ત્રીઓમાં કોઇએ પણ ટુક મુદતમાં આવી ગંજાવર રકમની સખાવત કીધી હોય, અથવા તો સર્વથી વધુ ગરીબ લાચારબેચારની દાઝ હૈડે ધરી હોય તો તે બાઇ દીનબાઇજ હતાં. એમના સખાવતનાં કામોથી અને ગરીબ તરફની લાગણીથી પીટીટ ખાનદાનને દેશો દેશમાં માન પામતું કીધું છે. મરહુમ બાઇ પોતાનાં સખી દિલથી અને માયાળુપણાથી એટલાં મશહુર થઇ ગયાં હતા કે તેમના મરણના સમાચાર સમજીને ચોમેર ભારે દિલગીરી પથરાઇ ગઇ હતી અને મુબઇ તથા દેશાવરોમાં જાણે બધા ગરીબોના એક દિલસોજ માતુશ્રીજ મરી ગયાં હોય એવી વાતો બધે થવા માંડી હતી. તેવણ ગરિબ લાચારને સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ તેઓના દુઃખમાં ભાગ લેતાં અને સારી સલાહ આપતાં હતાં. એ બાઈ પોતે સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ એ બાઇનું લોહી સખાવતના તત્વોથી બન્યું હોય એમ લાગે છે, કારણકે તેઓનાં છોકરાંમા પણ તેવીજ સખાવત કરવાનો ખવાસ માતાના લોહી સાથે ઉતરી આવેલો જણાય છે. તેઓના એક પુરા બેટા શેઠ જમશેદજીની છુપી સખાવતો અને પારસી કોમ તરફની દાજ વિષે કોણ નથી જાણતુ ? પણ એ ફિરેસ્તાઇ ખવાસના નરને આ ફાની દુનિયામાં લાબો વાર રાખવાને તે ઇશ્વરે વાજબી ધાર્યું નહિ અને ૩૩ વરસની ભર જુવાન ઉમરે એ શેઠ સ્વર્ગવાસી થયા.

વળી એવણની બેટી બાઈ આવાબાઇ ફરામજી પીટીટ પણ એમના જેવાજ સખી થવાને કોશેશ કરે છે, અને દરેક ટકે સખાવત કરવાને પોતાનો હાથ લંબાવે છે. તેઓએ છેલી પાંચ લાખની ચાલીઓ બાંધવાની

સખાવતથી પારસી કોમનો પ્યાર ખેંચી લીધો છે, અને આપણે દુવ ગુજાર્યે છીએ કે એ બાઇ સાહેબ તરફનો પારસી કોમનો પ્યાર એઓની સખાવતથી હમેશાં કાયમ રહે!

એપરથી સિદ્ધ થાય છે કે એક સદગુણી માતાનાં સદગુણી છોકરાં થવાંજ જોઇએ.

બાઇ દીનબાઇની જુદી જુદી સખાવતોની ટીપ આ નાની ચોપડીમાં રજુ કરવી મુશકેલ છે. એ સખાવતો એટલીબધી છે કે તેને માટે એક જુદીજ ચોપડી લખવી પડે. પણ ટુંકમાં આપણે જોઇ જઇએ, અને જે સખાવતો સર્વેથી મોટી છે તેજ તપાસીએ.

પારસી ઑરફનેજ સારા પાયાપર મુકી જનાર પણ એજ બાઇ હતાં. તેઓ એ ઑરફનેજની જાતિ દેખરેખ રાખતાં હતાં. આપણે ઇચ્છીએ છીએ કે તેઓના સખીવન્દુદ બેટી બાઈ આવાંબાઇ એક છોકરીઓની ઑરફનેજ ઉઘાડે તો સ્ત્રીઓના સદગુણોને બહુ ફાયદો થાય. એ છોકરાઓની ઑરફનેજમાં બાઇ દીનબાઇએ વખતે વખત ભળી લખ્ખો રૂપિયાની રકમો આપી હતી.

વળી જાંહઓરડી, બીમપોર અને બીજે ઠેકાણે સેનીટેરીઅમો અને દીવાનશાળા બધાવી તેમાં પણ લખો રૂપિયા આપ્યા હતા. વિધવાઓને માટે મુફત રહેઠા હજારો રૂપીયાના મોટાં ઘરો લીધાં હતાં, અને સગાં-વહાલાંનાં મરણેજે ટાંકણે હજારો રૂપિયા ઉપજાં ધર્મખાતાંમાં ભર્યાંજ જતાં હતાં. અગીઆરી, આતશબહેરામ અને કુવા, તળાવ બંધાવવામાં પણ હજારો રૂપિયા આપતાં હતાં. છેલ્લાં શેઠ જમશેદજી નસરવાનજી પીટીટ ઇનસટીટયુટ અને લાયબ્રેરીની શોભાયમાન બીલડીંગને માટે ત્રણ

બાઇની છુપી સખાવત પણ લખોથી ગણી શકાય. એમની સખાવતનો અડસટો દરેક વર્ષે બેથી ત્રણ લાખ જેટલો આવતો હતો. એવણુની સખાવતને માટે આખી પારસી કોમ અને મૂખ્ય કરી પીટીટ ખાનદાન વાજબી મગરૂરી લઇ શકે. સખીજ્જુદ બાઈ દીનમાઇ ૬૭ વરસની ઉમરે બેહેસ્ત મુકામ થયાં છે, પણ તેઓની બાદશાહી સખાવતોથી પોતાનું નામ અમર મુકી ગયાં છે. ખોદા એમના રૂહને શાંતિ બક્ષો!

લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ.

એ લેડીના રગમા જન્મથી ઇરાની લોહી વહેતું હતું તેઓની માતા ગુલેસ્તાન નામની એક સારા ખાનદાનની ઇરાની સ્ત્રી હતી, જે ઇરાનમાં જુલમ થવાથી મુમઇ નાસી આવ્યા હતાં અને પાછળથી શેઠ ફરામજી બીખાજી પાંડે સાથે લગ્ન કીધા હતા. આની રીતે પુરાણુ ઈરાની લોહી તેઓની રગમાં હોવાથી તેઓમા ઉત્તમ કયાની સદ્ગુણો હતા. જોકે તેવણ એક મોન પામેલા બારોનેટના મહેારદાર થતા હતા, તે છતા કાઇ પણ મગરૂરી હતી નહિ. તેઓ હમેશા પરમાર્થી, સસારી આનંદવાળા, નમ્રતાવાળાં અને માયાળુ હતા, તેથી તેઓએ ગરીબ તેમજ તવંગરના અતિ ચાહ બેચી લીધો હતો. કેટલીક વખતે પોતાના નામાંકિત ખાવિંદ સર દીનશાહને

ળા લાગવગને લીધે અંગ્રેજોની મેહમાનદારી અને મુલાકાતો વેળાએ ેાગી થઇ પડયું. એવેાના નામાંકીત ત્રણ ભાઈઓમાં વડા ખરશેદજી ોજા સર જ. જી. બેરાનેટ) એમને અતી વાહલથી ચાહતા હતા જ બેહનની પ્રીતી પણ એ ત્રણ ભાઇઓપર ડગી ન હતી, તે એ ઓનાં મરણ પછીના સંગીન શેાકમાં સર્વએ જોઈ લીધું. ભાઈઓના ણ પછી એ બેહને સોહવાસન શણગાર જાણે (ચીતલ સિવાય) રીજ દીધેા. લાખેાના ઝવેરાત અને ઉમદા ઉંચેા પેહરવેશ ાના ધણી અને બાળબચાંની આગાદી છતાં એ હેતાળુ બેહને તર્ક ો હતો. પેાતે દર વેળાની ફરજિયાત બંદગીમાં રેાકાતાં અને ભક્ત પાર સાથે પેાતાનેા વહીવટ ચલાવતાં બહારની મેાજમજામાં લીન ત્યાં એઓ કદી દેખાયાં હતાં નહિ પેાતાનાં માબાપના રાજ મહલમાં પણ કુલીન બાનુને છાજે તેવે પ્રસંગે બહાર દેખાવ આપતાં. ક ઉત્તમ અને નારી જા ાના ઉંચા સદગુણ એવેા બતાની ગયાં છે. એાના લગ્ન એમના મામાના દીકરા શાપુરજી ધનજીભાઈ બાટલીવાળા ય થયાં હતાં, જે એકપુરા જમાઇને તેમના ફુઇજી શેઠી આવાંબાઇએ ાતાનેજ ઘેર રાખ્યા હતા, જેથી સાસરાં આહવવાનું સુખ એઓને ળ્યું નહિ છતાં તેઓ તરફની જે જે ફરજ તે એઓ બજાવતાં; પેાતાના ક દેરનાં તેમજ નરણેાનાં ફરઝંદેા તરફ છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ ફાદારીથી પેાતાની નજર રાખતાં તેમજ પેાતાના ધણી તરફ છુપી ાાદાઇ ભકતીથી વફાદાર રહી સ્ત્રી તરીકેનાં દરેક હકથી તેમની ખીદમત ? બજાવવી જોઇએ તેને માટે કાળજી રાખતાં. એવેાને ૧૪ બાળકની પી થઇ હતી, જેમાં દીકરી ૧૦ અને દીકરા ૪ હતાં; જેમાંનેા ૧ બાળ

બેહન, ધણીયાણી અને માતા તરીકેની સઘળી ફરજ તેઓ બજાવી ગયા છે. તેમના ધણીનું મરણ થયુ હતું વિધવાપણાનુ કષ્ટ ન ભોગવ્યા છતાં તેવી સ્થીતીઓની બેહનપણીઓ માટે માયાળુ હતા અને ઘણાં ગરીબોને બનતા ભાગથી રીઝવતા હેની વડી વેર મરના પીરોજ- બાઇ તરીકે ઓળખાતા હતા. એમના નામવર પીતાજેનુ કોટવ પનોતું ઘેર જેની માલેકી પાછળથી એમોએજ લીધી હતી, તેજ ઘેરમાં એમણુ ૮ દીકરી અને ૨ દીકરા મેલી ગુજરાત થયા.

બાઈ મોટલાંબાઈ માણેકજી વાડીયા.